د. فرانك س. كابريو

كيف تعيش مطمئن النفس؟

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

مراجعة وتدقيق

حازم عوض

الكتاب: كيف تعيش مطئن النفس؟

الكاتب: د. فرانك س. كابريو

ترجمة: عبد المنعم الزيادي

مراجعة وتدقيق: حازم عوض

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

س. فرانك، س. كابريو

كيف تعيش مطمئن النفس؟/ د. فرانك س. كابريو، ترجمة: عبد المنعم الزيادي، مراجعة وتدقيق: حازم عوض – الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

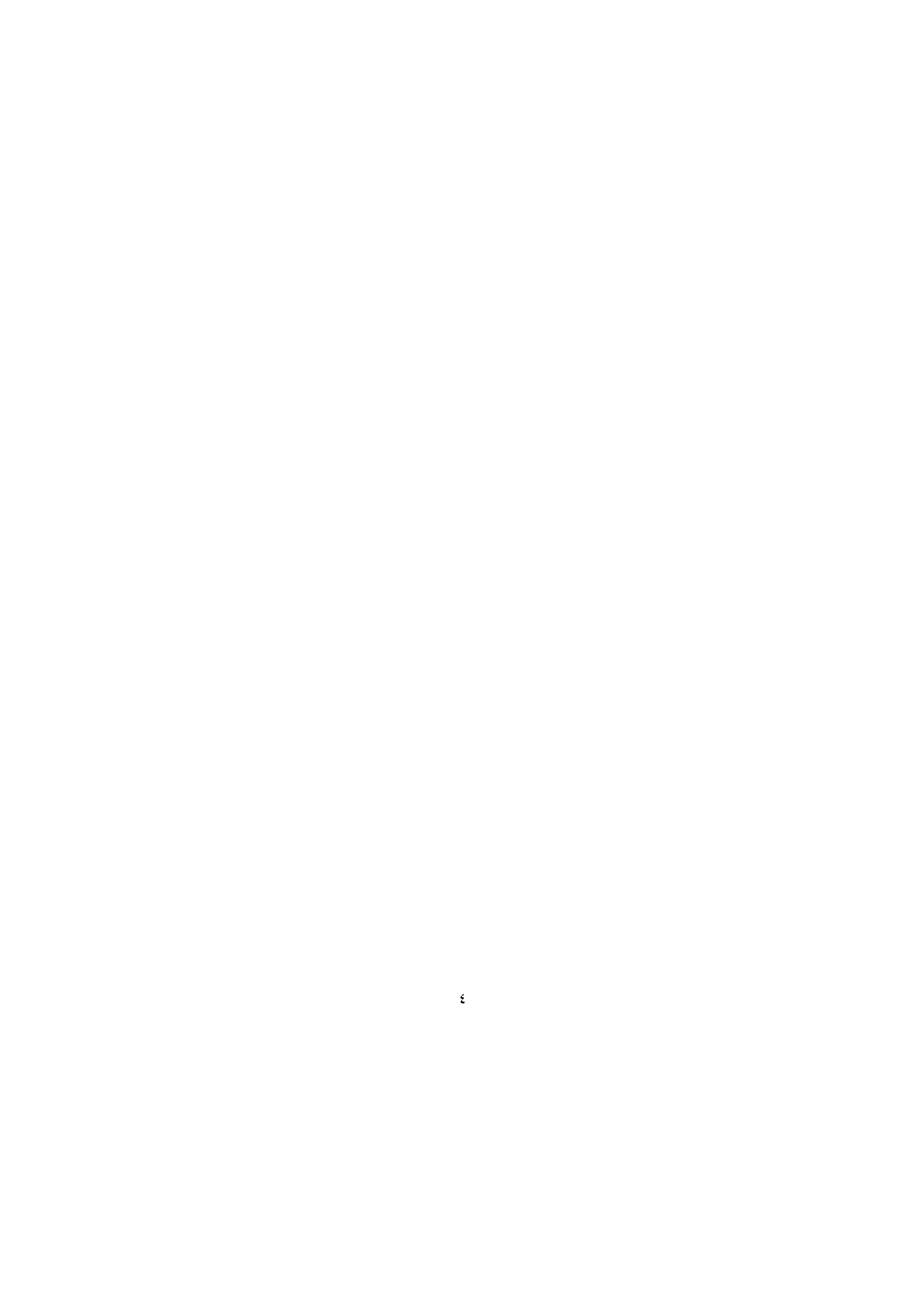
١٨٢ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٣ – ٠٠ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٣٤٤٤ / ٢٠٢٠

كيف تعيش مطمئن النفس؟





تمهيد

قسم فرويد العقل إلى ثلاثة أقسام: اللاشعور (إلهي) الشعور (الأنا، أو الذات)، الضمير (الأنا العلى، أو الذات العليا) ... وفي اللاشعور تختزن كل ذكريات الماضي، وتجاربه. وهي جاهزة معدة لاستخدامها كلما مست إليها الحاجة. أما الشعور فيظل بعيدًا عن هذه التجارب الماضية حتى تشتد إليها الحاجة، وذلك؛ لكي يفرغ لمجابهة التجارب الجديدة التي تقع اليوم، أو التي ينتظر حدوثها غدًا... والحياة تبدأ جديدة كل يوم، ولكن التقاءنا باليوم الجديد، وموقفنا بإزاء أحداثه يصطبغان بتجاربنا الماضية، وما كان منا حيالها. وطريقتنا في مواجهتنا تجارب اليوم تتوقف، إلى درجة كبيرة، على طريقتنا في مواجهة حوادث الماضي.

ونحن لا ندرك تأثير اللاشعور، وإن كنا أحيانًا يسأل الواحد منا نفسه: "ترى ما الذي حملني على أن أفعل ذلك؟"، "لماذا ارتكبت هذه الحماقة دون تفكير؟" أن أسلوبنا في مواجهة المواقف المختلفة قد أصبح عادة اكتسبت على مر الحياة لتخليص الشعور من عبء البت، والتقرير في كل ما يطرأ لنا من مواقف. إننا نتعلم كيف نمشي، وكيف نغتسل، وكيف نرتدي الثياب، وكيف تأكل، بحيث يسعنا أن نفعل ذلك دون تفكير. وبالطريقة نفسها تكتسب عادة التفكير. فلو تعلمنا كيف نعامل الناس برفق، وأدب، وكيف نتقبل الأضرار الحقيقية، والمضايقات بابتسامة، وكيف نحول نظرنا إلى الجانب المشرق للحياة، فأكبر الظن أننا سننهج هذا النهج في أعمالنا، وتفكيرنا طوال حياتنا.

ومن ناحية أخرى، لو اعتدنا سرعة الغضب، والرد القاسي الجاف،

والتشكك، والغش، والكذب، والخداع، فإن أعمالنا ستتجه اليوم نفس اتجاهها بالأمس. فإذا اتسعت دائرة ثقافتنا، واتقى تعليمنا، فسينشب صراع دائم من أجل العمل بطريقة أفضل، ولكن نسمح للشعور بأن يتغلب على اللاشعور. ولن يقتصر هذا الصراع على تبديد جهدنا، وطاقتنا، وحسب، بل سوف يحول بين العقل، وبين معالجة الأمور الجليلة التي تمر بنا في حياتنا.

ولا يجب أن يفهم مما سلف أن اللاشعور ليس إلا مخزنا تحفظ فيه التجارب المؤلمة التي مرت بنا في حياتنا، وحسب، بل أنه يتسع أيضًا للتجارب الطيبة السارة، والعادات الحميدة في التفكير، والعمل. فالموسيقى العذبة مثلًا، ترتد بنا إلى الذكريات الجميلة، والأوقات الهنية التي قضيناها مع الأحباب، والأصدقاء. والإحساس الجميل الذي يطغى علينا عند سماع الموسيقى، ينبعث مما رسخ في أعماقنا من ذكريات سعيدة. وفي بعض الأحيان تردنا الموسيقى إلى الذكريات الحزينة، وإلى الأسف، والندم على ما سلف من أيامنا هباء، وإلى الأخطاء التي ارتكبناها فنبكي... أو قد توقظ الموسيقى ضمائرنا، وتحدو بنا إلى أن نعتزم سلوك سبيل أفضل في الحياة.

واللاشعور هو خزانة، ودائعنا، فليس فيه شيء لم نودعه فيه بأنفسنا. والبواعث، والدوافع التي تدفع إليها نزعاتنا البدائية، والتي لا تصلح للانسجام مع المجتمع المتحضر، لو سمح لها بالظهور، فهي لا محالة ستصبغ حياتنا اليومية بصبغتها، وتفسد نظرتنا للأمور. ومن أجل هذا ينشب الصراع بين الضمير – الذي يعمل للحياة المنسجمة – وبين اللاشعور الذي يحوي هذه الرغبات المضادة للمجتمع. فإذا قوى هذا الصراع، واشتد ولد كل صنوف الأعراض العصبية.

اللاشعور إذن، يحوي النزعات الفطرية، والرغبات البدائية، كما يحوي التجارب الماضية من مؤلمة، وسارة، وأحيانًا كثيرة نتخذ من الوراثة، أو الفقر، أو القصور البدني ما نبرر به أعمالنا العصبية، والواقع أنه ليس لها من تبرير إلا أن صراعًا قد نصب بين اللاشعور، والضمير. فرغباتنا البدائية قد أحكم الضمير الإغلاق عليها في اللاشعور، وجهاد هذه الرغبات للظهور هو ما يولد الأعراض العصبية، أو السلوك العصبي. أما إذا سمح لهذه الرغبات بالظهور، فالمجتمع عندئذ هو الذي يعاني الغرم، فنسمع عندئذ بروح أزهقت، أو نار شبت لا يعرف مشعلها، أو عذراء اغتصبت!

على أن الأمر لا يبلغ هذا الحد دائمًا، فإننا لا نسمح لرغباتنا البدائية أبدًا أن تظهر، بل نكبتها ونجتهد في كبتها، ونكتفي بمعاناة أعراض نضالها مع الضمير في سبيل الخروج!

وكثيرًا ما يخشى العصبيون أن يرتادوا اللاشعور، ويستكشفوا خباياه خوفًا مما قد يتكشف لهم. فالتنقيب في اللاشعور يكاد يعادل الأكل من الشجرة المحرمة! غير أن دراسات فرويد، وأبحاثه قد كشفت لنا أن الاتزان لا يتم غلا بإيجاد التوافق بين هاتين القوتين المتناضلتين: اللاشعور، والضمير.

وخذ مثل الفتاة التي عثرت على حافظة بها ثلاثمائة جنيه. فقد قوى في نفسها الإغراء بأن تحتفظ بها. واستقرت أفكارها على الأشياء الكثيرة التي تستطيع ابتياعها بهذا المال. لقد كان هذا الإغراء من عمل اللاشعور، وقد قصد به أن تزيد الفتاة من شعورها بالأمن على حساب الغير، وهو شعور موجود في كل منا، نابع من غزيرة حفظ الذات. ولكن الفتاة تجد نفسها معذبة

بصوت الضمير الذي يلح عليها قائلاً: "يجب أن تعيدي الحافظة إلى صاحبها، واسمه، وعنوانه مسجلان على بطاقته... ماذا يكون شعورك لو كنت أنت التي فقدت هذا الكيس؟ هل يمكن أن تحسي بالسعادة، وأنت تعلمين أن الذي فقد الكيس لابد أن يعاني عواقب هذا السلوك غير الشريف منك؟"

وعلى الرغم من صيحات الضمير، فقد أصرت الفتاة على الاحتفاظ بالنقود، وراحت تنفقها في شراء الثياب. على أن شعورها بجرمها لم يلبث أن بدأ يتجلى في صورة صداع نصفي لا يكاد يفلتها! ولم يتبادر إلى ذهنها قط أن ثمة علاقة بين الاحتفاظ بالكيس، وهذا الصداع النصفي! ومن الطريف أنها أنفقت على علاج هذا الصداع، وعلى محاولة الوقوف على سببه، أكثر بكثير مما عثرت عليه!

وعلى هذا النمط يعمل العقل في عديد من الاضطرابات العصبية. أن الضمير، وهو المسئول عن شعور الفتاة بجرمها، يقف حاجزًا بين الشعور، واللاشعور، ويصد النزعات غير المهذبة التي يمكن أن تعود بالضرر علينا، وعلى الناس.

وثمة عصبيون كثيرون يقاسون من إحساس كاذب بالذنب، أو ما يسميه الناس "وخز الضمير". فهم يأخذون الحياة مأخذ الجد، وهم بطبيعتهم مفرطو الحساسية حتى إنهم يعتبرون كل متعة طبيعية في الحياة جريمة، وخطيئة، ومثلهم في ذلك مثل المرأة التي تفضل أن تبقى دون زواج، وأن تتكلف حشمة حمقاء على أن تحب، وتتزوج!

والأشخاص "الأسوياء" لا يولون ظهورهم للاشعور، ولا يهم يتحدون

ضمائرهم، ولا يكبتون نزعاتهم التي تسبب المتاعب، ولا يفصحون عنها، وإنما يتعلمون أن يفهموا هذه النزعات، ويكبحوا جماحها: أما بتأثير تعاليمهم الدينية، وأما عن طريق احترامهم للقواعد الاجتماعية. لقد تعلموا أن الحياة معادلة بين الألم، والسرور، والحزن، والفرح... وفي حين أن العصبيين يسرقون في الروغان من تبعات الحياة، ويرفضون تبعاتها، وأثقالها، فإن الأسوياء يعرفون أن عليهم أن يقدموا التضحيات عن رضاء، وأن يواجهوا تبعاتهم وجهًا لوجه، وأن يتحملوا قدرًا معينًا من الألم دون شكوى، وأن يمارسوا الاعتدال في طلب الملذات، والمتع.

قال هربرت سبنسر يومًا: "إن العقل هو الذي يصنع الخير، والشر، وهو الذي يجعل الإنسان سعيدًا، أو شقيًا، غنيًا، أو فقيرًا".

نعم، فإن العقل قادر على التفكير المنحرف الذي يبعث على ارتكاب الجرائم، وقادر أيضًا على التفكير الإنشائي البناء!

وهذه اقتراحات لعلها تعينك على اكتساب النوع الأخير من التفكير:

- تعلم أن تستبدل بالرأي السلبي رأيًا إيجابيًا. فخير للمرء ألف مرة أن يتطلع إلى المستقبل، من أن يظل يذكر ضروب الفشل الماضية. إنك لا تستطيع إصلاح الماضي، أما الحاضر، والمستقبل فهما من صنع يدك، ولك أن تدبر أمرهما، وتستمتع بهما.
- لا تجتهد في طلب الكمال، فمن يطلب الكمال كمن يطلب أن يكون نزقًا طائشًا، كلاهما عصبي! وليس خطيئة أن تنعم بالحياة إذا التزمت الاعتدال، فالحياة المتزنة تقع في دائرة قدرتك على إيجاد التوافق بين الرغبة في اللذة

التي يوحى بها اللاشعور، وبين المطالب التي يفرضها ضميرك. واذكر أن الحوادث التي تقع لنا هي التي تشيدنا، أو تحطمنا، فرد الفعل لهذه الحوادث هو الذي له خطره، وتقديره، فاستمتع بعواطفك، ومشاعرك، ولكن لا تجعلها تسيطر عليك، وتتحكم فيك.

- احذر أن تجعل اللهو غاية في الحياة، فإن ضروب الصراع لا تحل بعدم المبالاة بالحياة، وإنما يفضي هذا الموقف إلى استنفاد نشاطنا العصبي، ويقوي إحساسنا بالجرم، ويسبب انبعاث صراعات انفعالية أخرى.
- اذكر أن فينا جميعًا نزعات، ورغبات نحن مضطرون لكبحها، فإذا لم تكبح فإنها ستفضي إلى عدم الانسجام، والتوافق. والكشف عن رغباتنا المكبوتة، وتسليط الضوء عليها يقللان من مخاوفنا، فتعلم أن تواجه النزعات المتغلغلة في أعماقك، وتقبلها على علاتها!

من هو الإنسان السوي؟

ومن الأسئلة التي أصبحت شائعة اليوم، ربما بدافع انتشار المؤلفات النفسية انتشارًا لم يسبق له مثيل، هذا السؤال: "هل نحن جميعًا عصبيون إلى حد ما"؟

والجواب هو: نعم!

فلكل إنسان طريقته الذهنية في اللف، والزوغان، وله أوهامه، ومخاوفه. ولكن الأطباء النفسيين يفرقون بين الأفراد بمقدار ما يبدونه من كبح للنفس، وما يظهرونه من سبل لمواجهة مواقف الحياة المختلفة. وفي الاستطاعة تقسيم الناس، بوجه عام، إلى أقسام خمسة:

١- الأسوياء.
٢- العصبيون.
٣- السيكوباتيون (المحرومون، والقتلة، ومنتهكو الأعراض...) إلخ.
٤- المعتوهون (الذين بعقولهم نقص).
٥- المجانين.

ومن هذا نرى أن الأسوياء ليسوا إلا قسمًا واحدًا من الناس فمن هو الإنسان السوي؟

"إن الإنسان السوي، كما يصفه الطبيب النفسي الإنجليزي "إدوارد جلوفاز"، وهو الذي يخلو من أعراض الصراع العقلي، لوله قدرة مرضية على

العمل، ويستطيع أن يحب إنسانًا آخر إلى جانب حبه لنفسه".

ولعل السؤال الذي يمكن أن يقفز إلى الذهن عند هذه النقطة هو:

هل يمكن أن يتحول الإنسان العصبي إلى إنسان سوي؟ والجواب هنا هو: نعم، وبكل تأكيد.

فكلمة سوي ما هي إلا تقدير نسبي... فما يمكن أن يكون سلوكًا سويًا، أو طبيعيًا في مكان ما، يمكن أن يكون سلوكًا شاذًا في مكان آخر. ونضرب مثلًا بعريس من أواسط إفريقيا يظهر في حفلة زفافه حافي القدمين، فهذا سلوك منه طبيعي! أما إذا كان العريس حافي القدمين في قلب القاهرة فسيقبض عليه، بلا ريب، للكشف على قواه العقلية!

والذين يمكن وصفهم بأنهم أسوياء، تتوافر لهم هذه القدرات:

١ – القدرة على إثبات النضج الانفعالي:

كأن تكون لهم علاقة قوية بآبائهم، ويكونوا مع ذلك مستقلين في التفكير، والعمل، معتمدين على أنفسهم، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم.

ذهبت شابة في السابعة والعشرين من عمرها إلى طبيب نفسي، تشكو من أنها اعتادت منذ سبع سنوات أن تمضغ عيدان الثقاب ثم تبتلعها، وعللت ذلك يقلقها، وعصبيتها! ثم حدث أن نقلت للعمل في بلد بعيد، وكنت تكتب إلى أمها رسالة كل يوم. وقد كشفت هذه الرسائل المتبادلة بين الأم، وابنتها، عن تعلق إحداهما بالأخرى تعلقا عصبيًا. ثم تفاقمت حال الفتاة، حين التقت بشاب وأحبتهن ولكنها خافت الزواج منه خوفًا شديدًا... إن هذه الفتاة، برغم

سنها، لم تفطم بعد "سيكولوجية"، مما يفسر عادة مضغ عيدان الثقاب، وقد كانت من الوجهة الانفعالية طفلة لم تنضج بعد النضج الذي يؤهلها للزواج.

وقد دل بحث أجراه الدكتور "ستريكر" عن انتشار التعلق بالأم (Momism) انتشارًا لا يصدق، سواء من الفتيات، أو من الفتيان.

والابنة العصبية لا تستطيع احتمال تبعات الحياة الزوجية، فتقفل عائدة إلى أبويها حين تسوء الأمور بينها، وبين زوجها. والأمر نفسه ينطبق على آلاف الرجال الذين لم يستطيعوا أن يخلصوا أنفسهم من الرباط الذي يشدهم إلى أمهاتهم.

أما الإنسان السوي فهو الذي لا يعتمد على أحد في حل ما يواجهه من مواقف.

٢ – القدرة على تقبل الواقع:

والآباء الذي يخلقون في أبنائهم الخوف، والاعتماد على الغير، لا يجب إلا أن يتوقعوا أن يشب أبناؤهم ضعاف الشخصية، غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل، والخيبة في رجولتهم. فمثل هؤلاء الأبناء المعتمدين على أبائهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى التوافق الاجتماعي، والاقتصادي السليم.

أما الفرد السوي فيوقن أنه بعد أن بلغ الحادية والعشرين من عمره، عليه أن يشق طريقه في الحياة لاكتساب رزقه.

ومزاولة العمل دون الإغراق في الشكوى أمر أساسي للسعادة. فالذين يستمتعون بأعمالهم، لا يتسع وقتهم للشقاء، والتعاسة. والإنسان السوي يعلم

حق العلم، إن الحياة كفاح في سبيل البقاء، فهو متأهب العقل لصدمات الحياة، وهو كذلك موقن أنه يحيا في عالم ملئ بضروب الصراع، والحيرة، وحوادث الطلاق، والانتحار، ولكنه مع هذا كله لا يغدو مستحقًا بالحياة، بل يظل يعتقد أن الحياة مغرية جذابة، ولا يزال يجد في نفسه الباعث على العمل، ويقابل الشدائد بحماسة، وقلب قوي، وله من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أي حظ شيء يعترض طريقه.

٣ – القدرة على مسايرة الناس:

والإنسان السوي يستطيع، بشخصيته المرنة، أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة، وسر قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على إخضاع انفعالاته لرقابة عقلية، وسيطرته. أما العصبي، فيصدر سلوكه عن انفعالاته، على حين يتدبر الفرد السوي الأمور، ويدرسها قبل أن يقدم على عمل، أو يتخذ قرارًا. فإنه لا يسمح بأن يتسلط الهوى عليه؛ لأنه يعلم أن العالم ليس ملكاً لأحد، وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب. وهو لا يتدخل في شئون غيره، ويفضل أن يدرس مسألة بدلًا من أن يشغل نفسه بجدل عقيم. وهو من الحزم، بحيث لا يخلق لنفسه أعداء. وهو كيس، لبق، صادق، متصف بروح الدعابة، غير أناني، ولا أثر، يتقبل النقد تقبلًا حسنًا. وهو إلى ذلك يبذل قصارى جهده للحيلولة دون انفجار غضبه، أو غيرته، أو حقده.

أما العصبي، فعلى النقيض من هذا، حاد الطبع، شديد الحساسية، سريع الانفعال.

٤ – القدرة على حب الغير:

وقبل أن نتمكن من منح حبنا للغير، يجب أن يكون هذا الحب مستقرًا في أعماق قلوبنا. وإنه لمن سوء الطالع أن الآباء يعرضون أطفالهم، عمدًا أو عن غير عمد للتأثيرات العصبية المنبعثة من تعاستهم الشخصية، وكنتيجة لذلك، نجد أشخاصًا أتوا من بيوت محطمة منهارة، فعجزوا عن إقامة علاقة ود، ومحبة مع من يتزوجونهم. ولما كانوا ضحايا للتعاسة، والشقاء، فإنهم قد شبوا على الرثاء لأنفسهم، والإحساس بالمرارة ضد أمهاتهم، أو آبائهم، ثم يحملون معهم عدم الرضا عن أنفسهم إلى حياتهم الزوجية. إنهم يشعرون إنه قد غدر بهم، وخدعوا في الحب الذي يتشوقون إليه، ولا يستطيعون أن يتغلبوا على الجراح العاطفية التي أحدثها افتراق الوالدين، أو طلاقهما.

والعادة أن العصبيين يتزوجون لأسباب عصبية. وغالبًا ما يخطئون الحكم على من يختارونه شريكاً لحياتهم. أعرف شابة وقع الطلاق بين والديها حين كانت طفلة، وقد اعترفت بأنها لم تتزوج إلا رغبة منها في البعد عن أمها! قالت لي: "كنت شقية طوال حياتي، وما عرفت يومًا المعنى الحقيقي للحب. كانت أمي مستبدة طاغية، فخلقت في نفسي الشعور بالمهانة، وكان من أثر ذلك أن خطبت لأول شاب التقيت به"!

وطبيعي أنها تعست في هذا الزواج القائم على هذا الأساس العصبي! والإنسان السوي يحب نفسه بطريقة سوية، وهو سعيد قبل الزواج، ولهذا، فهو قادر على أن يشرك غيره في هذه السعادة. إن الزواج بالنسبة له زمالة عاطفية تمتد طول العمر.

٥ – فلسفة في الحياة:

وهي القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التي تعرض له في الحياة اليومية.

أنه يكتسب الحكمة من تجارب الماضي، وأخطائه، ويستخلص "طريقاً للحياة" من شأنه أن يجعل الحياة أسعد، وأقرب إلى الاحتمال. وهو قادر على الاسترخاء، والسعي وراء منافذ التسلية ترويجًا عن رتابة الحياة.

إنه يعتقد أن الحب، والعطف اللذين يمنحهما للغير يرتدان إليه أضعافًا مضاعفة، وإن رفقته للبشر هي مزيته الكبرى التي يستطيع عن طريقها أن يظفر بأعظم السعادة.

والقدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ عن فلسفة للحياة، أو مبدأ معين هو إن السعادة حالة يمكن أن تخلق خلقًا.

مما أسلفنا إذن، يتبين لنا أن في وسع العصبيين أن يتحولوا إلى أسوياء طبيعيين، إذا بذلوا الجهد لاكتساب ما يلي:

١– اكتساب النضج الانفعالي (أي التحرر من عبودية العائلة).

٢– تقبل الواقع (أي العمل، والسعي للرزق دون شكوى).

٣– ترك القيادة للعقل لا للانفعال.

٤– خلق القدرة على الحب (بأن يجدوا الحب الموجودة في أعماقهم ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير).

٥– اتباع طريقة في التفكير أساسها تقدير كل ما هو طيب جميل في الحياة.

العصبيون البشر

أن تتبع تاريخ حياة المريض النفسي، ومحاولة إدراك لماذا يفكر هذا التفكير، ويسلك هذا السلوك، وما هي مواطن جهله، ونقط ضعفه التي يفشل في تبينها، أو يأبى أن يسلم بها، أشبه شيء بما يفعله رجل البوليس السري الذي يلتمس الطريق في كل قضية معضلة. فإن الطبيب النفسي يحاول أن يكشف عن العوامل العميقة التي تختفي وراء شكوى المريض العصبية، ولا تكفيه ظواهر المرض، وأعراضه.

والعصبيون ليسوا إلا أفرادًا اختلت شخصياتهم، وأفسدت، والأغلب أنهم ضحية طفولة غير سعيدة؛ لأن آبائهم أنفسهم في الأغلب غير سعداء. والعصبيون أقل من الناس العاديين نضجًا، وأشد منهم عاطفة. وأوفر حساسية، وأوفر حساسية، وهم أميل ما يكونون إلى التوتر، والعصبية، سواء أثيروا، أو لم يثاروا، كما أنه من العسير عليهم، أو يواصلوا الحياة رغم فشلهم الشخصي. على أنك إذا سبرت أغوار شخصياتهم، فإنك ستجد أنهم أساسًا قوم ظرفاء! كذلك هم على نقيض العاديين ذوو ضمائر حادة. إنهم يعانون من شعور قوي بالذنب، وعن غير وعي يعاقبون أنفسهم على ذنوبهم التي ارتكبوها ضد قوانين المجتمع غير المدونة، وذلك عن طريق العقاب الذاتي.

والعصبيون أشد الناس حاجة إلى أن يفهمهم الناس، ولا شيء يقلل من فرص شفاء العصبي مثل إذلاله، وامتهانه، كأن تجعله يشعر بأنه مسئول عن مرضه. ويخطئ كثير من الأقرباء في وضع العصبي في قائمة واحدة مع المتمارض

الذي يدعي المرض. إن العصبيين مرضى حقيقة، وكثيرون منهم يصرحون بأنهم يفضلون تحمل عملية جراحية لاستئصال الزائدة الدودية مثلًا على أن يظلوا يقاسون ما يقاسونه. إنك لا تستطيع أن تفقد صبرك مع مريض عصبي، أو أن تفترض أنه مجرد "مخادع"، فإنك إن فعلت وجدت بين يديك مشكلة أعظم من المشكلة الأصلية.

وفي أغلب الأحيان يكون العصبيون ذوي ضمائر متيقظة، ومثالية عظيمة، وطيبة مبالغ فيها.

كانت "لولا" فتاة جذابة، تناهز الثلاثين من عمرها، وقد شكت من أن رئيسها يعاملها معاملة ظالمة، وإن زملاءها في العمل بدءوا يتحدثون عنها أحاديث تنتقص من قدرها. وفي هذا الوقت بالذات بدأت تشعر بضروب من الصداع الأليم، والإعياء، فراحت تتردد على الأطباء، وهي تعتقد أن هذه الأعراض نتيجة لمراض جسمية، غير إنها لم تنل من العلاج الطبي إلا قليلًا من الراحة.

وتراها أسرتها مقتنعين بأنها إنما تنشد العطف، والحنان، ومن سوء الحظ أنهم قالوا لها إنهم لا يريدون منها أن تزعجهم بشكاواها الكثيرة. وإذ ذاك أحست "لولا" أن أسرتها قد نبذتها، وأن أهلها لم يفهموها، فأحست إنها كاليتيمة في عالم لا يشفق، ولا يرحم، وكنتيجة لذلك اتخذت سلوكًا دفاعيًا نحو الناس جميعًا، فكانت كلما تبتسم، وأصبحت تستريب في كل إنسان، واتهمت مخدومها بالتمييز، والتفضيل، وأمست شديدة الغيرة من زميلاتها، ونافرة من الحياة الاجتماعية. ثم نصح لها أخيرًا أن تلجأ إلى طبيب نفساني، فقد أنذرها صاحب العمل حين ساء عملها بأن تقوم ما أعوج من أمرها، أو تستقيل من

العمل.

وفي محادثة بيني، وبينها، قصت على جميع ضروب الظلم التي قاستها طوال حياتها، وبكت وهي تقول أنها ما عرفت يومًا طعم الحب، والعطف! وكان من أثر ذلك أن أصبحت فتاة شديدة المحافظة، والاحتشام، تخشى أن تصادق أحدًا من الجنس الأخر، وأصبحت تخاف كل الرجال، وتخشى أن تنكب بخيبة أمل كبيرة إن هي أحبت. وأحست إحساسًا قويًا إنها لن تستطيع قبول التبعات الدقيقة التي تصاحب الزواج، فانصرفت عن الرجال، وأغلقت على نفسها باب حجرتها، وظلت تعمل طوال اليوم، وكانت في قليل من الأحيان تذهب إلى السينما، وخصصت أوقات الفراغ للتفكير في صحتها! وقد أمكن إقناع "لولا" أنها وقعت في براثن "نزوة" عصبية، وأن احتشامها الجنوني كان يقف عائقًا دون نضجها العاطفي، والاجتماعي، وأخيراً خطت خطوة معقولة موفقة نحو الحب والزواج، وأقامت صداقة بينها وبين شخص كانت ترجو أن تتزوجه، وأصبحت فتاة عملية، وتعلمت الرقص، وقيادة السيارة. وغيرت طريقة ترجيل شعرها، وارتدت ثياباً أكثر جاذبية. وكان التغيير الذي طرا عليها عظيمًا إلى حد أن أصدقائها أصروا على أن هذه الفتاة الجديدة لابد أن تكون أختها التوأم التي لم يروها من قبل! وكان كل إنسان يتحدث عنها حديث الإعجاب. لقد كان ما طرأ عليها أشبه بتحويل دكتور جيكل إلى مستر هايد!

وللعصبيين جميعًا شخصيتان: (وكلمة شخصية بالإنجليزية "Personality" مشتقة من الكلمة اليونانية القديمة (persona)، ومعناها قناع اللاعب. فهم يبدون في الظاهر بشخصية مقنعة، دفاعية في طبيعتها، وعادة ما تكون غير محبوبة. على أنهم في أعماقهم يدفنون كل الصفات التي

تجعل منهم أناسًا ظرفاء. وكم من شخصيات عظيمة في التاريخ كانوا عصبيين، من علماء، وموسيقيين، وفنانين، وممثلات. ولكل إنسان أصدقاء عصبيون فإذا بذلت مجهودًا في فهمهم، واستطاعت أن تسايرهم، وجدت لهم قلوبًا طيبة، وبعضهم يمتاز بموهبة فنية، أو موسيقية، وأغلبهم قادرون على أن يسدوا للحياة نفعًا كبيرًا.

أما العداء الذي يظهرونه، والذي يرمون به الآخرين فهو عداء مصطنع. وإذ كان بكاؤهم قريبًا، وشكاواهم لا تنتهي، فذلك؛ لأنهم يرغبون في لفت الأنظار إليهم، وإلى أن يشعروا بأنهم مرغوبون، محاطون بالأمن والحماية. أنهم أطفال في حقيقتهم، يتشوقون إلى من يحيطهم بالحب، والفهم.

كانت "روبرتا" وهي أم لطفل في عامه الثاني، قد رأت فيلمًا سينمائيًا مزعجًا، وكادت تجن، فقد ظنت أنها هي الأخرى ستصبح مجنونة كبطلة الفيلم، فلقد تقمصت شخصية بطلة الرواية.

ولم تكررت شكواها من خوفها من فقد عقلها، لم يعد زوجها يحتمل هذه الحالة، وراح يسخر منها، بل يهددها بأنه سيهجرها إن لم تقض على هذه الفكرة. وكان "توم" زوجها – في هذا كأغلب الأزواج الذين يجابهون بمثل هذا الموقف، قال لي:

"إنني لا أستطيع فهم زوجتي. إنها ليست المرأة التي أعرفها، أن كل ما تفكر فيه هو خوفها من أن تجن. إنني في بعض الحيان تساورني الرغبة في أن أهجرها، فإني لا أستطيع احتمال هذه الحال. لقد بلغ السيل الزبى، ولست أعرف ماذا أفعل".

إن موقف هذا الزوج، نموذج لموقف أي زوج، أو أي شخص من أقرباء الإنسان الذي يعاني من المخاوف، والتردد، والانقباض، أو يشكو آلام المرض المستمر. وقد كان لزامًا أن يتعلم "توم" ماذا عليه أن يفعله. وقد طلبت إليه إلا يدلل زوجته، وكذلك إلا يغلظ لها القول، وإن يقف منها الموقف الذي تقف الممرضة، أو الطبيب من مريض يعاني مرضًا جسميًا.

والحقيقة أن "روبرتا" كانت زوجة مخلصة، وأما طيبة، ولكنها تعرضت لفزع شديد كان من نتيجته أن تكون في نفسها "عصاب القهر" الذي تجلي في تسلط فكرة الخوف من الجنون على عقلها.

وكما أسلفت فإن الشعور بافتقاد الأمن أمر عام بين أغلب العصبيين. إنهم يحتاجون لمن يؤكد لهم أنه ليست هناك كارثة ستحل بهم، ولكن التأكيد وحده لن يقلل من مخاوفهم؛ لأنه يترجمونه على اعتباره تشجيعًا زائفًا. وإنما هم ينشدون أن يقفوا على أسباب اضطرابهم، وفي استطاعة الطبيب النفسي أن يقفهم على العوامل اللاشعورية المختفية وراء مخاوفهم المدمرة.

ولكن يمكن أن يساس العصبي في المنزل، أو في العمل، يجب أن يوضع نصب العين مبدأ أساسي. ذلك أن العصبي يجب ألا يحتقر، أو يمتهن، فإن في تحقيره، أو إذلاله انتزاعًا لكل أمل في شفائه! ولو أنك نفذت من الشخصية الظاهرية الخارجية التي تبدو على العصبي إلى أغوار نفسه؛ لتكشف لك في داخله إخلاص صادق، وطيبة قلب لا شك فيها. فعليك أن تعامله معاملة إيجابية، وإن تلفت نظره إلى قدراته، وإمكانياته، وستكون النتائج عندئذ مدهشة.

أن أغلب الأقرباء يتبعون السلبية في معاملتهم للعصبي، ويذكرونه بعجزه، وعدم قدرته. ومن جهة أخرى فإن استخدام الأساليب اللاذعة، أو استخدام المداهنة يزيد الأمر سوءًا أن الحزم، والفهم، والإيجابية هي الوسائل الصحيحة للنجاح في مساعدة أولئك الذين استدار كل تفكيرهم إلى داخل أنفسهم، وحفرهم إلى القيام بالأعمال التي تجلب لهم الرضاء. فإن العصبيين ينشدون من الناس أن يظهروا لهم اهتمامًا بهم، وحبالهم مهما يكن قصورهم. إنهم في حاجة إلى أصدقاء يستطيعون مساعدتهم على أن يحيوا حياة أكثر أرضاء لأنفسهم. وأذكر أنه ليس هناك من هو أحق باللوم على كونه عصبيًا إلا الذي استكان لمحنته، وامتثل لها.

والأطباء النفسيون كثيرًا ما ينجحون فيما يفشل فيه الناس العاديون؛ لأنهم يقفون من العصبيين موقف الآباء الواعين، يصفون، ويشرحون، وينصحون، ومن ثم يصبحون الموجه الشخصي للمريض، ومثل هذه العلاقة العاطفية التي تنشأ بين المريض، والطبيب، تؤتي ثمارها الطبية في أغلب الأحيان؛ لأن الطبيب استطاع أن يحمل مريضه على الشعور بأنه حقًا إنسان طيب، مهما يكن الاعتقاد الذي أوحى به إليه الآخرون فليس من الذكاء شيء أن نمقت المرضى.

والحكمة المأثورة تقول: "اتخذ الإنسان الذي تتعذر مسايرته صديقًا، فلا تلبث أن تكتشف فيه إنسانًا أكثر ظرفًا، ولطفًا مما يظن أغلب الناس".

والعصبيون يسلكون سلوكهم الشاذ؛ لأنهم مدفوعون بعوامل لا شعورية. والواقع أنه لا يوجد في العالم أناس أدنياء من أعماق قلوبهم، فالسلوك الشاذ، سواء أكان عصبيًا، أم إجراميًا، أم جنونيًا، هو نتيجة انحراف عقلي بشكل، أو

بآخر. ولقد وجد الدكتور كاريمان الذي اشتهر بدراساته، وأبحاثه لطوائف المجرمين، طيبة أساسية في كثير من الذين خالفوا القانون، واكتشف أن جرائمهم تمثل عرضًا للشقاء الكامن في نفوسهم يرجع منبته إلى الطفولة.

ولو زاد عدد هواة الطب النفسي، وتدربوا على المواقف الصحيحة التي يقفونها بإزاء من يحتاج إلى الشعور بأنه محبوب مرغوب فيه، وبإزاء الأشقياء الذين يكثرون من الشكوى، أو إزاء أولئك الذين يقعون في المآزق، فسرعان ما يحدث نقص كبير في حوادث الانهيار العصبي، والمرضى النفسي.

إن معالجة الشقاء الشائع بين العصبيين تبعة تقع على عاتق المجتمع، ونحن نوجه لومًا شديدًا إلى الفرد، ولا نوجه لومًا كافيًا إلى البيئة، أو إلى العوامل الاجتماعية التي تساعد على خلق المرض النفسي. والحقيقة أن نظام التعليم يقع عليه بعض اللوم فهو يحصر همه في تعليمنا كيف نحيا حياة آمنة مطمئنة. إننا بحاجة إلى أن نعرف المعنى الصحيح للحب، وإلى أن نعرف كيف نقاوم مخاوفنا وأحقادنا، وكيف نتغلب على أهوائنا، وكيف نكون اجتماعيين، ودودين، وكيف نجد الرضا النفسي في العمل، وأكثر من هذا، كيف نصل إلى النضج، ونصبح مواطنين صالحين.

إن قدر آية أمة يتوقف على صحة أبنائها العقلية، وأنه لفي استطاعتنا أن نعمل الكثير لمن سقطوا فريسة للتفكير المنحرف كي يشعروا بالراحة، والاطمئنان، وأفضل الطرق المؤدية إلى ذلك هو الاهتمام الإيجابي بالناس، بغض النظر عما إذا كانوا طبيعيين، أو عصبيين. إن هذا الضرب من الفهم، والاهتمام الإيجابي هو الذي يضفي علينا جميعًا ما نحن بحاجة إليه من اطمئنان النفس.

الاضطرابات العصبية، والعقلية

من العجيب أن تكون حصيلتنا من المعرفة بالعقل البشري في حالتي صحته، ومرضه، ضئيلة شوهاء.

وفي أحد مستشفيات الأمراض العقلية بالولايات المتحدة لوحة تحمل هذه القائمة بالأخطاء الشائعة بين الناس عن المرض العقلي.

١- أن الجنون معرة، أو أنه مرض غامض خفي لا يمكن اتقاؤه، أو الشفاء منه.

٢- أن الجنون مرض لا مثيل له، وإنه من نوع بالغ الخطورة.

٣- إن الجنون يطبق فجأة على الإنسان دون إنذار سابق.

٤- أنه لا حول ولا قوة للناس في اتقاء الجنون.

٥- عن الصدمات العاطفية، وفقدان الأعزاء، وخيبة أمل في الحب، وخسارة الأموال أو غير ذلك من المصائب، والنكبات نسبب الجنون.

٦- إن مصحات الأمراض العقلية أماكن فظيعة، وإن دخولها لا يعقبه خروج البتة.

٧- إن الجنون وراثي.

وعلى حين أسلفنا أن هذه "المعتقدات" أخطاء شائعة، فإننا هنا سنناقش بشيء من التفصيل بعض هذه الأخطاء، ونجيب على الأسئلة التي عسى أن تدور بالأذهان بشأن الاضطرابات العصبية، والعقلية.

١ – هل الجنون وراثي؟

كلا، فإن إصابة أحد الأبوين بالمرض العقلي ليس معناه أن الابن سيعاني حتمًا من المرض نفسه.

إن بعض الناس يحيون بميراثهم "الملوث"، ويستخدمونه ملاذًا يعتذرون به من غرابة أطوارهم، أو عن مساؤهم، وقصورهم وإذا كان ثمة شيء يورث فهو النزعة للاستجابة إلى مواقف معينة برد فعل معين.

أعرف أسرة انتحر من أفرادها ثلاثة، ومع ذلك فإنك لا تستطيع القول بأن الانتحار وراثي في هذه الأسرة! وبرغم أن النزعة لرد الفعل قد تكون وراثية، إلا أن أشكال رد الفعل تكتسب، ولا تورث. وفي حالة أن الأسرة التي انتحر ثلاثة من أفرادها، فإن الأفكار التي اكتسبتها الأسرة بالتداول هي التي أفضت إلى رد الفعل المهلك القاتل!

وطالما سألني الناس: "إن حماتي قضت بعض الوقت في مصحة للأمراض العقلية، وبهذا لا أريد أن أنجب أطفالًا فأني أخشى أن يرثوا بعض خصائص حماتي".

ولا شك أن أمثال السائل سيطمئنون عندما يعرفون أن المرض العقلي لا ينتقل حتمًا من الآباء إلى الأبناء.

٢ – ما الذي يسبب الانهيار العقلي؟!

يمكن أن نصف الانهيار العقلي بأنه حالة تتدخل فيها بعض الصراعات الانفعالية في قدرة العقل على الاستمرار في سلوكه الطبيعي، وأكثر الناس عرضة

للانهيار العقلي هم الذين كانوا في طفولتهم شديدي الحساسية، وكثيرون من هؤلاء تعلقوا تعلقًا شديدًا بأحد الوالدين، أو بهما معًا، وكثيرون منهم أيضًا – على النقيض – حرموا القدر الكافي من حب الأبوين، وعطفهما.

فالذين بدءوا حياتهم بداية سيئة، هم أكثر الناس تعرضًا للأذى حين يواجهون إحباطًا عنيفًا. إننا نقول عندئذ أنهم يقاسون من صراعين، صراع حذري يرجع إلى طفولة قاسية منبعثة عن علاقة سيئة مع الآباء، وصراع مباشر يشتمل على عامل محبط كخيبة أمل عظيمة، أو خسارة مالية، أو موت شخص عزيز، أو متاعب في العمل، أو فشل في الدراسة، أو مرض شديد الوطأة. هذه هي الأسباب الحقيقية للانهيارات العقلية، ولكنها تساعد عليها.

ونحن جميعًا نعرف أشخاصًا تعرضوا لجميع أنواع النكبات، والمصائب، ومع ذلك وقفوا صامدين، بينما آخرون أعجزتهم هذه النكبات عاطفيًا. إن امتزاج الضعف الداخلي، أو الاستعداد مع العامل المباشر هو الذي يسبب الانهيار. ومما يؤسف له أن بعض الآباء هم أنفسهم الآثمون، إذ تنقصهم القدرة على تنشئة أطفالهم بحيث ينضجون عاطفيًا. مثل هؤلاء الآباء في العادة مذنبون أما بسبب ما قدموه لأبنائهم من تدليل زائد، أو من تشدد زائد.

ومن الأخطاء الشائعة أيضًا أن الزواج التعس يسبب الانهيار العقلي. ولكن كم من زوجات، وأزواج عانوا فشلًا ذريعًا في حياتهم الزوجية، ومع ذلك ظلوا محتفظين بصحة عقولهم، وكذلك "العمل المرهق" لا يتسبب في الانهيار العقلي.

يقول الدكتور "تشارلز آيمرسون" الأستاذ بكلية الطب بجامعة أنديانا:

"ليس هناك في الواقع من يرهق نفسه أكثر من اللازم، ما دام العقل، والجسم قادرين على العمل، ولكن التوتر العصبي الذي نرزح تحته هو لذي يولد الإحساس بالتعب، والإرهاق. وهذا التوتر العاطفي الشديد هو السبب في عدد كبير من حالات الانهيار".

والحياة، بوجه عام، ميدان قتال دائم مع الأقدار، ينتهي "ببقاء الأصلح" ولكن كثيرًا منا لم يتدربوا في طفولتهم على توقع خيبة الأمل، ولا يعرفون كيف يستجيبون برد فعل متزن. وعلى الآباء يقع جانب كبير من هذه التبعة. فالانهيار هو دليل في ذاته على أن خطأ ما قد حدث في نقطة ما في تكوننا العاطفي.

ولو أن بناء أحسن تشييده، فإنه لا شك يستطيع أن يقاوم العواصف، والزوابع، أما إذا استخدم البناءون مواد رديئة، وأهملوا بعض قواعد البناء، فغننا نتوقع انهيار البناء بين لحظة، وأخرى. ومن حسن الحظ أن لدين كثيرًا من مفتشي المباني، وقوانين للبناء تحمي السكان، ولكن ليس لدينا أحد يراجع الآباء ليرى هل أحسنوا "عملية البناء" في تربية أطفالهم.

إن علينا أن نتبين الأخطاء التي وقعت، وأن نتتبع نقائصنا حتى نصل إلى جذورها، وأصولها، ثم نعمل شيئًا، ونبذل جهدًا من أجل تصحيحها كوقاية ضد انهيار طاقتنا حين تتلبد الأمور، وتتأزم.

٣ – هل يمكن الشفاء من المخاوف المرضية "Phobias"؟

نعم، عن طريق التحليل النفسي، وهو أسلوبه يستخدمه الأطباء النفسيون للكشف عن السبب اللاشعوري لهذا الخوف، ولا وضح هذا القول:

جاءت إلى عيادتي امرأة في الثانية والأربعين من عمرها، غير متزوجة،

تشكو خوفًا من مرض التدرن الرئوي، إلى حد أنها حين ترجع إلى دارها كانت تمسح حذاءها بالكحول خشية أن يكون قد لصق بالحذاء بصاق ملوث في أثناء الطريق، وقد ظلت ضحية ذلك الفزع من جراثيم السل طوال الاثنى عشر عامًا التي سلفت. وكانت كلما أفاضت في حديثها عن طفولتها، ازداد اقتناعي بأنها كانت دائمًا خائفة من الجنس، وكان هذا الخوف سبب عزوفها عن الزواج، وكان ألمها من الكبت الجنسي سببًا في خوفها اللاشعوري من أن ترتكب ما يمكن أن تندم عليه، كأن تسمح لنفسها ببعض التجاوز من الناحية الجنسية، وتحول هذا الخوف من الجريرة الجنسية إلى جهاز دفاعي متنكر في شكل خوف من التلوث بالسل، وكانت تلك حيلة بارعة، استخدمها اللاشعور؛ ليخفي الدافع الحقيقي لخوفها، وهو الجنس، فما دامت منزعجة من احتمال إصابتها بالمرض، فإنها ستظل مشغولة بفزعها، وخوفها، ولا يكون لديها متسع من الوقت للأفكار المذنبة، وخاصة ما يدور منها حول الجنس.

وإنه لخيال مريض أن يظن بأن النزهات الخلوية، أو العقاقير، أو الصدمات الكهربية يمكن أن تشفي الخوف المتأصل في النفس. أن الاضطرابات النفسية يجب أن تعالج بطرق نفسية، والإنسان العادي لا يستطيع الوقوف على السبب الخفي للخوف الذي يلازمه، ومن ثم يظل هذا السبب مختفيًا في لا شعوره، وهذا هو سبب عجزه عن معالجته. وهناك أناس يستطيعون أن يصلحوا الاضطرابات الخفيفة التي تحدث لسياراتهم، ولكن المتاعب الخطرة لابد من "ميكانيكي" لإصلاحها.

أما من ناحية خوف العصبيين الشائع من الجنون، فإن العصبيين كقاعدة عامة لا يصبحون مجانين، وخوفهم من الجنون في ذاته ليس إلا دفاعًا ضد

احتمال إصابتهم بالجنون، وهذا جدير بأن يريح أولئك الذين رزئوا بمثل هذا الخوف.

٤ – هل الجنون قابل للشفاء؟

نعم، وثمة ضروب مختلفة من الجنون، وكل مستشفى للأمراض العقلية يطلق كل عام سراح نسبة مئوية من مرضاه بعد أن تحسنت حالهم، أو تم شفاؤهم. وليس صحيحًا البتة أن كل إنسان جن يومًا سيظل حتمًا مجنونًا بقية حياته. ولقد كان الطب العقلي، والتحليل النفسي، والعلاج المهني، وما يماثل ذلك من ضروب العلاج الصحيحة عونًا كبيرًا للمرضى على استعادة صحة عقولهم، وأنفسهم إلى الحد الذي مكنهم من أن يعودوا إلى عائلاتهم، وإلى أعمالهم. وكل حالة يجب أن تقدر تبعًا لمدى المرض العقلي، وماض الفرد، والعوامل التي أدت إلى تكوين ذلك الانهيار العقلي، وإذ ذاك يمكن أن يقرر وجوب العلاج، ومدى صلاحيته.

٥ – هل صحيح أن المثقفين أقل تعرضًا للجنون؟

نعم، فكلما ارتقت الشخصية، كانت أكثر تعرضًا؛ لأن تصبح عصبية لا أن تصاب بالجنون.

٦ – هل النساء أكثر استعدادًا للجنون من الرجال؟

كلا، فعلى الرغم من أن النساء أعمق عاطفة من الرجال، فإن لجنة الصحة العقلية في نيويورك جمعت إحصاء من سكان يقرب عددهم من تسعة ملايين نفس، ومن هذا الإحصاء تبين أن المجانين من الرجال كانوا، نسبيًا، أكثر عددًا من النساء.

٧ – هل مرض الزهري يسبب الجنون؟

نعم، فإن واحدًا من كل عشرة من مرضي العقل يعانون من نوع من أنواع الجنون سببه مرض الزهري.

٨ – ما أوجه الشبه بين الاضطرابات العصبية، وغيرها من ضروب المرض الأخر؟

يذكر الدكتور "لويس كارلوش" الأستاذ المساعد للأمراض العصبية في جامعة "وسترن رزرف" أن "العصبية، أو العصابية" أشبه بنزلات البرد العادية من حيث الانتشار، والشيوع بين الناس! ولقد دلت الإحصاءات التي جمعتها شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة على أن الأمراض العصبية، والعقلية تأتي في المرتبة الثانية في قائمة العوامل المؤدية إلى العجز، إذ هي المسئولة عن ١٢% من أنواع الأمراض التي أبلغ أمرها الشركة. وكما قال شيشرون منذ تسعة عشر جيلًا: "أن مرض العقل أشيع، وأشد فتكًا من أمراض الجسم".

٩ – في أية سن يكون الإنسان أكثر عرضة للمرض العقلي:

قلما يحدث المرض العقلي للناس قبل بلوغهم الخامسة عشرة من أعمارهم، والاتجاه نحو الاضطراب العقلي يكشف عن نفسه لأول مرة بين سن ١٥ و١٩، ولكنه يزداد ظهورًا بين سن ٢٠ و٢٤، ثم ترتفع نسبة الأشخاص الذين تتكشف فيهم علائم الاضطراب العقلي حتى سن الخمسين. وبعد سن الخامسة والستين ترتفع النسبة بسرعة، وتكون مصحوبة بالاضطرابات العقلية الناشئة عن الشيخوخة.

١٠ – ما هو الدور الذي يلعبه الجنس في الاضطرابات العقلية؟

إن الصراعات الجنسية في ذاتها لا تسبب الجنون، ولكن الشعور بالذنب المصحوب بنشاط جنسي كبير هو الذي يحدث الضرر. والضرر في هذه الحالة ضرر ذاتي يجلبه المرء بنفسه على نفسه عن خطئه، أو خطيئته، ويستمر في معاقبة نفسه عن طريق القلق، والمرض. وهناك كثيرون يظلون في نضال مستمر بين رغباتهم، وبين شعورهم الأخلاقي. إننا نقول عنهم أنهم يعانون من رغبات مكبوتة، والنساء اللائي لا يستطعن أن يظفرن بالرضاء من صلتهن الجنسية بأزواجهن، غالبًا ما يصبحن عصبيات سريعات الغضب. ولابد من أن نبحث عندئذ عن السبب في وجود التنافر الجنسي، ثم نحاول بعد ذلك تحسين حال العلاقة بين الزوج، وزوجت، فإن الفشل الجنسي من العوامل التي تضاعف من تكوين الاضطرابات العصبية.

١١ – هل الانتحار حالة جنونية؟

نعم، الانتحار جريمة في حق المجتمع، وهذا هو السبب في أن الشخص الذي يحاول الانتحار يكون عرضة لأن يقبض عليه، ثم ينقل إلى مستشفى الأمراض العقلية.

والانتحار ليس مقصورًا على المدن الكبرى، بل يحدث حتى في أصغر القرى، حيث الحياة أكثر تخلصًا من عوامل القلق التي يسببها كفاح الحياة العصرية. ونسبة الانتحار في مدن ولاية كاليفورنيا الأمريكية أكثر منها في آية منطقة أخرى من الولايات المتحدة، ولعل هذا يرجع من ناحية، إلى العدد الكبير من المقعدين الذين يفدون إلى هناك من الولايات الأخرى ابتغاء الصحة.

نسبة كبيرة من حوادث الانتحار النسائية خلال مرحلة الشباب، فيما بين ١٥ و٢٤، وهي السن التي تتسم بتأجج العاطفة، ومن ثم بالتعرض لتقلبات الغرام، الأمر الذي يجعل المستقبل يبدر في أنظارهن قفرًا مظلمًا. والنسبة بين من ينتحر من الذكور، والإناث في مثل هذا السن كنسبة ٧ إلى ١٢.

١٢ – هل يقتصر الأطباء النفسيون على علاج غير المتزنين عقليًا؟

كلا، فعن الطبيب النفسي لا يكرس وقته كله حتمًا لمعالجة مرض العقل، إلا إذا كان طبيبًا مقيمًا في أحد مستشفيات الأمراض العقلية، أما الطبيب النفسي الذي يزاول عمله في عيادة خاصة فيعالج اضطرابات الشخصية كلها، وهو ذا قدرة، وكفاءة على فهم ضروب الإحباط العاطفي التي تقع كل يوم، والتي تؤثر في صحة الناس. وهو قادر على إرشاد الأفراد، ومعاونتهم على حل مشاكلهم الشخصية، وهو يتحرى، والمدلولات العاطفية" لأعراض المرضى الذين يعالجهم أطباء آخرون من أمراض بدنية، ثم يثبت أن مشاكلهم هي عاطفية، أو عقليًا أساسًا.

ولكما بادر الذين ينشدون معونته إلى عرض أنفسهم عليهم كان الشفاء أعظم وأسرع. وحين يأتي الوقت الذي يسعى فيه المضطرب عاطفيًا إلى معونة الطبيب النفسي بطريقة طبيعية كما يسعى مرضى العيون، والآذان، والأنوف، والحناجر إلى الأخصائيين، فلا مراء في أنه سيقل عدد الذين يعانون من الانهيارات العقلية.

والطبيب النفسي يدرس أفراح مريضة، وأحزانه، وآماله، ومخاوفه، فأهم لديه

أن يعرف نوه المريض الذي به مرض، من أن يعرف نوع المرض الذي بالمريض.

ومن الحالات التي يعالجها الطبيب النفسي الصراعات الجنسية، والبرود الجنسي، وإدمان الخمر، والمخدرات، والنزعات الانتحارية، والكآبة، والمتاعب الزوجية، والمخاوف، ومركب النقص، وسوء تكيف الشخصية، والأعراض المرضية البدنية التي لا تستجيب للعقاقير.

ومدة العلاج النفسي، كما هي الحال في الاضطرابات البدنية، تختلف من حالة إلى أخرى، فبعض الحالات تستجيب لعلاج قصير نسبيًا، في حين تحتاج حالات أخرى إلى علاج نفسي عميق لمدة طويلة، ولكن الأمل في سرعة الشفاء يشتد حين يبدي المريض رغبة التعاون مع طبيبه على إتمام الشفاء.

١٣ – هل يمكن الحيلولة دون المرض العقلي، والانهيار العصبي؟

نعم، فالأمر يحتاج إلى القدرة على الحياة المتزنة، ومن الأهمية بمكان لثبات الأعصاب، واتزان العقل، القدرة على توجيه أفكارنا في مسالك صحيحة طبيعية، فحياتنا تعتمد على أفكارنا، ولا يمكن أن تكون خيرًا منها، ولأننا نحيا في عالم متمدين، فقد تعلمنا أننا لكي نحيا حياة سعيدة مع الناس يجب أن نكبت أهواء معينة، هي طبيعية في كل إنسان، فإذا نحن دوامنا على احتضان هذه الأهواء سرًا، فإنها تفصح عن نفسها في شكل مرض. تمامًا كبعض الأمراض البدنية. فمريض السل لا يشفي تمامًا في الواقع، ولكن إصاباته البدنية تندمل بعد العلاج الدقيق، ومع ذلك فجراثيم المرض تظل مدفونة في داخل الجسم، مطبقًا عليها في أمان، ما دام المرء يسلك حياة منتظمة، ولكنها على أهبة الاستعداد للانفجار مرة أخرى، إذا هو بدأ يهمل أمر نفسه.

بل أن أفكارنا المزعجة لتزيد على جراثيم الأمراض في أنها دائمة النشاط، مهما بعدت إلى أغوار اللاشعور، وهي تختلف عن جراثيم السل في أنه يمكن استئصالها. ولما كانت الوقاية دائمًا خيرًا من العلاج، ففي استطاعتنا أن نخلق في أنفسنا مناعة ضد الأهواء، والرغبات الدقيقة كلما مضت بنا السن، وذلك بأن نأبى احتضانها، وإيواءها. فرغباتنا في القتل يمكن ألا تتجاوز الرغبة في قتل الحشرات التي تؤذينا... واليد التي تمتد للصفح يمكن أن تتحرك إلى يد تمتد للمصافحة الودية. والنظرة الشرارة يمكن أن تستحيل إلى ابتسامة، ولشد ما يختلف الجزاء عندئذ!

ومن عجب أنه أصعب على المرء أن يكون عادة التفكير المشرق السوي من أن يمضي في اجترار الأفكار المزعجة. ولكننا إذا عرفنا مدى التدمير الذي يحدثه التفكير الخاطئ، واحتضان الرغبات، والنزوات الدفينة، فإننا خلقاء بأن نروض أنفسنا، وأبناءنا على التزام التفكير المشرق الصحيح.

ولكنه من سوء حظنا، أننا حين نتبين أضرار التفكير المدمر يكون منا قد وقع فريسة حلقة مفزعة من النزوات المكبوتة، والذكريات الأليمة، والشعور بالإخفاق، حتى ليصبح من الضروري عندئذ – رغبة في الوصول إلى الحياة المطمئنة – أن تعمد إلى البحث في أعماقنا، واكتشاف العوامل المسئولة عن كمدنا، فإذا تبينا مبلغ سخافتها فإننا نستطيع استئصالها، ويتخلصنا منها نستطيع أن نحيا الحياة السعيدة المطمئنة التي ننشدها.

صفات الشخصية غير المستحبة

الشخص الدائم الشكوى – بسبب سخطه الدفين – خليق بأن يجعل كل إنسان آخر شقيًا، لأنه ما من أحد يدرك علة شقائه الدائم. وهو ولا شك غير محبوب من الناس؛ لأنهم لا يدركون أنه شخص مريض في حاجة إلى علاج، ومن ثم يزدرونه، ويعتبرونه شخصًا غير محتمل.

وقد يعجب مثل هذا الشخص لم لا يعاود الناس دعوته؟ ولم لا تأتيه أبدًا "العلاوة" التي يظل ينتظرها؟ ولم تلتمس الفتاة التي يهواها عذرًا لتبارح الدار حين يزورها؟ أنه عصبي ما في هذا شك. إنه مصاب بما يشبه العمى النوعي... فهو يرى عيوب الناس، ولكنه لا يرى عيوب نفسه. وفي حين قد يدرك أنه بما له من شخصية، يخفق في اكتساب الصداقات إلا أنه ينقصه التغلغل في أعماق نفسه بحثًا عن الأسباب التي تجعله مختلفًا عن غيره من الناس: لم لا يستقر أبدًا في عمل؟، ولم لا يستمسك قط بصداقة؟

على أن مثل هذا الشخص لم يذنب، ولم يخطئ، ومن ثم فلا حاجة بالناس إلى أن يسخروا منه، وإنما هو في حاجة إلى أن يستنير.

منذ أمد قصير، قالت سيدة شابة: "إني أكره كل إنسان بل أكره نفسي، ولا أرى سببًا يدعوني لمواصلة هذه الحياة. ليس لي أصدقاء، ولا أحب عملي، ولا أهتم بشيء البتة، وما جئت إلى هنا إلا لأني لا أملك الشجاعة على الانتحار، فأني أخاف الموت، ولكني لا أستطيع أن استمر في حياة فارغة جوفاء لا أمل فيها، ولا أستطيع احتمالها".

ولما سألتها لما ليس لها أصدقاء قالت:

- أحسب أن هذا خطئ، فإني كثيرة التهكم، والسخرية (بحث عن أخطاء كل إنسان، وقل إن ابتسم، وليس في استطاعتي أن أكون لطيفة مع الناس، كذلك لا أستطيع أن أتظاهر بالسعادة، وأنا لست سعيدة، فقد قاسيت الكثير.

وأحسست بفضول لأن اعرف ماضيها الشقي الذي سبب هذا الموقف العصبي، فما لبثت أن اكتشفت أن أخاها اعتاد أن يغيظها، ويحنقها طوال حياتها، وكان سببًا في إحساسها هذا المبكر بالنقص، وكان والداها يخاصمانها باستمرار، فكان المنزل أسوأ بيئة، ولم تجد فيه مظهر من مظاهر الحب، والعاطفة من بين جميع أفراده.

ولم يكن هذا كل شيء، فقد كانت من سوء الطالع بحيث أصيبت بمرض شلل الأطفال في السن التي كانت فيها بحاجة إلى صحبة الجنس الآخر، فشلت ساقها اليسرى شللًا جزئيًا، وهي الآن تمشي في عرج ظاهر، ولم يكن الضرر الأكبر الذي حاق بها هو هذا الضرر البدني، وإنما كان الأثر العاطفي، فقد أصبحت عاجزة عن الرقص كقريناتها، ومن ثم نشأ عن عدم استطاعتها التكيف لهذا العجز، واقتناعها بأنها فقدت إلى الأبد الحب، والسعادة اللذين هما من حق كل أنثى — صراع شديد. أما الشخص الوحيد الذي استطاع أن يفهمها أكثر من أي شخص آخر، فقد تركها للالتحاق بالخدمة العسكرية، وأرسل إلى مكان غير معروف في جنوب المحيط الهادي.

وقررت الفتاة — لا شعوريًا — أن تنقم على العالم من أجل الشقاء الذي عانته

على أيدي والديها، وأخيها، والقدر الذي كان على حد تعبيرها "جد قاس عليها".

والأشخاص المصابون بعاهة بدنية، أما أن يكونوا ودودين تطيب عشرتهم، ويلتف حولهم الأصدقاء لظروفهم، وأما أن يبالغوا في التعويض السلبي، بأتباع مشرب ذميم.

وحين طلبت من هذه المريضة أن تنظر إلى نفسها على الوجه الصحيح، اختارت أن تسلك سلوكاً إيجابياً نحو نفسها، ونحو الآخرين، ومن ثم أصبحت إنسانًا محبوبًا لطيف العشرة.

وكثيرًا ما يسألني المريض:

"كيف تستطيع أن تغيرني يا دكتور؟ أنك تقول إني طبعت على نموذج معين من السلوك، وإن هذه الحال استمرت أعوامًا، فكيف يمكن لي أن أرجو أن أصبح مختلفًا عن ذي قبل؟"

والجواب على هذا هو: إن الرغبة في التغيير إلى أحسن تعتبر نصف العلاج، والخطوة الأولى الضرورية نحو هذا الهدف هي المعرفة، معرفة مواطن العيب في الشخصية ثم العمل على إزالتها.

فما هي العيوب التي تجعل الشخصية منفرة بحيث تجلب على صاحبها الشقاء؟

الشكوى الدائمة:

إن الشخص المتوهم المرض يستمتع بترديد آلامه، وأوجاعه الكثيرة، ومع ذلك فليس ثمة أثقل على النفس من سماع إنسان يشكو على الدوام. وشكواه

أما من صداع، أو سوء هضم، أو نورالجيا، أو عملية جراحية مضت، أو ربما ستجري له في المستقبل.

وقد ترى اثنين يصابان بالبرد، فيعمد أحدهما إلى تناول الدواء الذي أشير به عليه، ويلازم الفراش، ويتبع إرشادات الطبيب، وينتظر حتى يشفيه الطبيب، والطبيعة، من مرضه، وهذا هو رد الفعل الطبيعي للمرض، أما الثاني، فيلقي في لهفة، وجزع ألف سؤال، وسؤال. إنه يود أن يعرف: هل سينقلب هذا البرد إلى نزلة شعبية؟ وهل يصح التدخين؟ وهل يستطيع أن يغادر الفراش؟ ولعله سمع عن دواء قديم شاف للبرد، فهل يجربه؟ إنه على الجملة ساخط متذمر، ينشد لفت الأنظار إليه، والعناية به. إن الممرضات يعرفن مثل هذا الشخص الواهم، ويعملن له ألف حساب! أو قد يكون مثار الشكوى الدائمة العمل مثلًا، لا المرض، فقد يشعر مثل هذا الإنسان أن العمل ممل، أو أنه جدير بأكثر من مرتبه، أو أن رئيسه رجل غير معقول، أو أن وظيفته ليس لها مستقبل، وكثيرًا ما نسمع موظفًا حكوميًا يقول: "إنني لا أفعل أكثر من "حفظ" الأوراق طوال اليوم، فلست اكتسب علمًا، ولا خبرة. إن وظيفتي مملة، تكاد تدفعني إلى أن أصرخ، وإني لأخشى أن يأتي يوم أطلقها صيحة مجلجلة".

ويغيب عن هؤلاء أنهم، وإن كانوا في أنفسهم ليسوا أكثر من (ترس) صغير في العجلة الكبيرة، إلا أنهم يستطيعون أن يفعلوا الكثير من أجل الوصول إلى مكانة أحسن، وذلك عن طريق زيادة كفاءتهم. فكثيرون من موظفي الحكومة ينتسبون إلى المدارس، والجامعات، رغبة في رفع مستواهم في مجال أعمالهم، أو للحصول على ضروب أخرى من المهارة. لم يجمد الإنسان في هالم كعالمنا، ولا يقدم على المضي السريع إلى الإمام؟

التركز في الذات:

وهذه صفة أخرى من صفات المتذمر الشكاء. إنه يقيس كل شيء بهذا القياس: "هل يؤثر هذا الشيء علي؟ أو "ماذا أجنى من وراء هذا الشيء؟"

وتفكيره محصور على الدوام في الثياب التي يرتديها، والطعام الذي يأكلهن، والطريقة التي يلقاه بها الناس، ويتساءل عما إذا كانت أعضاء جسمه تؤدي وظيفتها كما ينبغي؟، وينزعج أيما انزعاج إذا أصابه الإمساك.. وقد ينبئه الطبيب العاقل أنه يعاني من "التركز في ذاته". ولعله عندئذ يزداد قلقًا، معقد أنه أصيب بمرض جديد لم يصب به غيره! ولكن لا موجب للقلق، ولا يعتبر الذي أصيب به مرضًا، وإنما معنى تركزه في ذاته أنه يحصر كل تفكيره في ذاته، وإن ضمير المتكلم "أنا" هو محور حياته، ولهذا فهو غائبًا أناني، متفاخر مغرور. ففي رأيه أن العالم لا يتحرك، ولا يدور إلا حوله، وهو لا يستطيع أن يعرف أنه ليس إلا فردًا واحدًا من بليونين من الناس يسكنون الكرة الأرضية التي ليست بدورها إلا كوكبًا من كواكب لإعداد لها في هذا الكون الرحب!

عدم النضج العاطفي:

وهذا عيب آخر من عيوب الشخصية يضع المرء في صورة سيئة أمام المتصلين به. إنه يظهر عواطف الطفل، فهو غيور متقلب المزاج، ما أسرع ما تؤذي مشاعره، وهو ينفر من المسئولية، وهم دائم الاعتماد على الغير، إنه على الجملة طفل كبير، وفي هذه الفئة تجد الزوجة العاجزة، الكثيرة الشكوى التي تهرول دائمًا إلى أمها حين تسوء الأحوال، والزوج الضعيف الذي لا يستطيع أن يقف على قدميه معتمدًا على نفسه.

وعلى الآباء عادة يقع اللوم في هذه "الصبيانية" التي تلازم المرء على بلوغه. فمثل هذا المرء، على الأرجح، لقي من التدليل ما حل دونه، ودون النمو، فأصبح حاد الإحساس يعجزه، وقصوره، منعدم الثقة في نفسه، فإذا وقع في مأزق تلتفت حوله بحثًا عن إنسان يخف إلى نجدته. كما أنه يصبح متعسفًا مستبدًا إذا اعترض إنسان ما على رغباته، تمامًا كالطفل المفسود. أن شعوره بالنقص واضح كل الوضوح، وهو على الدوام متشبث بثياب أمه، مستمع بدور الطفل البالغ الكبير.

العناد:

والعناد صفة أخرى ممقوتة من صفات الشخصية، وهو ضرب من ضروب جمود الشخصية، وليس أبغض إلى الناس من الشخص الذي هو"دائما على حق" لا يمكن التلاقي معه غمد نقطة، وهو أسعد ما يكون حين يستطيع أن يندمج في مناقشة غير معقولة. إنه لا يعترف البتة بقصوره، ولا يمكن أبدًا أن يخطئ.

وضيق الأفق، والتعصب السياسي، والديني شكلان من أشكال العناد، ولا شك أننا جميعًا نتجنب أولئك الذين يصرون على عقيدة ما في جمود، فلا يستطيعون أن يقدروا وجهات النظر الأخرى. إن القارب يجب أن يحتفظ بتوازنه بضمانه أمنه، ومن الخير أن يجلس الإنسان في منتصفه وإلا يميل ميلًا خطيرًا على أحد جوانبه، ومن أضمن الوسائل لتنفر صديقًا أن توحي إليه بأنك لا تستطيع أن تقتنع بشيء مما يقول، وإنك عنيد صلب المراس.

سرعة الغضب:

وأخيراً فإن سرعة الإثارة، والتهيج من أسوأ الخلال غير المرغوب فيها التي

تقف عقبة دون أن يمضي المرء في طريق الحياة المطمئنة الآمنة. ومثل هذا الشخص السريع الغضب ذو "شخصية دفاعية" فهو يشك في إخلاص أصدقائه، ويمقت كل انتقاج، كلمة واحدة مهينة كفيلة بأن تجعله ينفجر. وترجع ثورته إلى عدم رضائه عن نفسه، وهو يعبر عن ذلك بإبراز شقائه الدفين، وصب جام غضبه على غيره، وهو يستخدم هذا الأسلوب؛ ليبدد مقته اللاشعوري لنفسه.

وبعد، فالشخص السوي المتزن يغريه الاضطراب، وتمر به أيام حالكة، ولكنه على عكس الشخص العصبي، لا يسمح لاضطراباته بأن تتمكن، وتزمن. إنه ينقص عن نفسه إساءة الناس، ولا يسمح لهم بأن يجعلوه تعسًا شقيًا. فقد وجد أنه خير له أن يحسن مسايرة الناس جميعًا، على أن يساير قلة قليلة منهم. والعاقل هو الذي لا يسمح لنفسه أبدًا أن تزحزحه عواطفه، فقد راض نفسه على ضبط عواطفه. أما سرعة الغضب فعلامة من علامات سوء الهضم العقلي!

التعب العصبي

التعب العصبي رد فعل عقلي بدني في آن معًا. ولعله اليوم أوسع انتشارًا من نزلات البرد! فنظم المعيشة العصرية، والظروف المضطربة السائدة في أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبي إلى حيز الوجود. والتوتر العصبي المصحوب بالإعياء آفة من الآفات التي تعجز المرء عن بلوغ الحياة المطمئنة. فأثر التوتر العصبي لا يقتصر على الصحة البدنية، بل يتجاوزها إلى الاطمئنان النفسي.

وسواء كانت قوتك قد استنفدت بعد قضاء فترة ما بعد الظهر في تسوق السلع، أو بعد العمل المضني في المكتب، فإن آلية التعب واحدة. فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيميائي، ويؤثر على الجهاز العصبي كله، وبالتالي يغير السلوك العقلي للإنسان، فإذا قلت ما يكفي من الراحة فإن سموم التعب تقل، وتتضاءل، ومن ثم تعود نشاطًا مرة أخرى.

وما أكثر من ينشدون المضي قدمًا في عمل متواصل دون أن يمنحوا أجسامهم الفرصة الضرورية لاسترداد قواهم، وقد يشو البعض من الشعور بالإعياء الدائم، وخوران القوى، ولكنهم لا يدركون مصدر هذا الشعور. وفي الحالتين كلتيهما نجد الأعراض واحدة. تعبًا شديدًا، وأرقًا، وسرعة غضب، وعددًا من الأوجاع البدنية كالصداع، والآلام الهائمة، وتعذرًا في تركيز الذهن، وانتفاء الرغبة في العمل. فإذا لاحظت على نفسك هذه الأغراض، فاعلم أنه إنذار بأنك تقترب من طور الإعياء العصبي، ويجب عندئذ أن تبادر إلى أخذ الحذر، وإلا كانت العواقب وخيمة.

وعند هذه النقطة قد يعين ضرب الأمثلة على إيضاح ما تقصده بكلمة "العواقب". فإذا كنت تقود سيارة في الليل، ولاحظت أنك تجنح عن الطريق، لأنك متعب يغالبك النعاس، فإنك ترى أنه من الحكمة أنه من الحكمة أن تقف، وتستريح. والشخص الذي يعاني "انهيار عصبيًا" هو عادة إنسان يرفض أن يتريث، ويتوقف سواء بدنيًا أو عقليًا. إنه يظل يقود سيارته حتى ينام فوق عجلة القيادة! والصدام الذي يتبع ذلك يكون نتيجة منطقية بتعبه المتراكم. وفي أغلب الأحيان يحدث التصادم، قبل أن يدرك الإنسان أنه قادم لا شك فيه!

شكت إلى مسز د. س. وهي سيدة جذابة في الخامسة والثلاثين من عمرها، من أنها فقدت رغبتها في الحياة. قالت: "لقد تضعضعت أعصابي. فأنا متعبة على الدوام، ولا أعلم لذلك علة، فأنا لا أنام ليلًا، وأتفه الأشياء يحنقني، ويضايقني، والواقع أنني لا أستطيع السيطرة على نفسي، ويخيل إلى أنني متجهة صوب انهيار عصبي. وزوجي يقول إني أعاني مرضًا نفسيًا"

وهناك آلاف من الناس على هذه الشاكلة، أصبحوا أشبه بالعاجزين؛ لأنهم لم يتعلموا البتة اجتناب الأشياء التي تستنفد طاقتهم العصبية.

وفي الوسائل التسع التالية ما يساعدك على اجتناب التعب العصبي، وعواقبه، وملاحظة الدقة في تنفيذ تلك القواعد تضمن لك الصحية العقلي، والاطمئنان النفسي.

١ - لا تتجاوز حدود التعب:

ليست كثرة العمل دائمًا هي السبب الأساسي في الإعياء، لا، ولا هي كمية العمل التي تنجزها، وإنما هي الطريقة التي تؤدي بها هذا العمل.

أعرف رجلًا يفاخر دائمًا بأنه يعرف كيف يشعل نفسه في مكان عمله، حتى غذا عاد إلى داره أصبح فريسة الهياج، والشكوى من إنهاك قواه. وهو يعجب ما لا ينال علاوة؟ أن خطاه يكمن في أنه يظن أنه بالمداومة على الانشغال يؤدي عمله حق الأداء، ومن سوء الحظ أن صاحبي هذا لم يتعلم سر اقتصاد نشاطه، وأداء الأعمال بطريقة استرخائية.

أعمل لنشاطك ميزانية تمامًا كما تعمل لمالك. وكما أنك لا تبعثر طاقة نشاطك هباء. فلا تحاول أن تزحم يومك ببرنامج أعمال أكثر مما تستطيع القيام به. وقضاء ساعات في العمل أكثر مما هو معقول، يعادل تمامًا الإفراط في الطعام، فهو يسبب سوء الهضم العقلي.

٢ – توخ الاعتدال فيما تفعله:

إن الإفراط في أي شيء مضر. فالإفراط في شرب القهوة، أو التدخين، أو احتساء الخمر يزيد من التوتر العصبي، وكذلك الإفراط في الناحية الجنسية يلعب دورًا مهمًا في أحداث التعب العصبي. فإذا أردت لنفسه بدنًا سليمًا، وعقلًا سليمًا، فعليك أن تألف عادات سليمة في الحياة.

٣ – تعلم في الاسترخاء:

تعلم كيف تؤدي أعمالك على أحسن وجه، وبأيسر السبل. يجب أن تسترخي، وأنت ترقص مثلًا، وإلا كنت راقصًا سيئًا. فلم تتعلم أن تسترخي، وأنت تعمل؟ واذكر دائما أن في العجلة الندامة، فتناول الأمور بحالة طبيعية، ونل بعض الراحة بينها كلما أمكن، فبذلك تسمح لعقلك "بفرصة التنفس"، وفي أثناء تناول فطورك لا تتحدث عما تنوي شراءه بعد الظهر، وإذا عدت إلى الدار فانس ما حدث في المكتب. تعلم أن تضع متاعب العمل في درج المكتب

مع العمال التي لم تتمها بعد، فإن هناك غدا لكل يوم، وغذ عقلك دائمًا بالخواطر السارة، واتخذ لنفسك هواية تخلد إليها بين حين، وآخر، لترضى أعصابك المشدودة.

والملل من العمل سب آخر من أسباب الإعياء، فقيامك بعمل لا تحبه، أو أنت غير صالح له، يبعث على الركود الذهني، والتبلد العقلي، فإذا كنت مرغمًا على الاستمرار في هذا العمل من أجل كسب قوتك، أو لأنك لا تجد عملًا غيره، فعليك أن تعني بأمر نزهتك، وهواياتك لتداوي نفسك من الملل. وإذا كان عملك يتطلب الجلوس إلى مكتب، فاتخذ رياضة تتطلب الحركة كالتنس، أو الجلف، أو الألعاب السويدية، أو السباحة، أو النزهات الخلوية، وإذا كان عملك يستدعى استخدام ذراعيك، أو ساقيك، فابحث عن الاسترخاء في لعب الورق، أو في الذهاب إلى المسرح، أو قيادة السيارة، أو القراءة، ولا تحسب أن قراءة ثماني ساعات، أو عشر في العمل، معناه أن تكون حتمًا منهوك القوى. إن هذا الشعور ناشئ من استخدامك نفس العضلات القليلة طوال اليوم، وإهمال باقي عضلات جسمك، إن الحياة الرتيبة، إزاء عمل واحد يومًا بعد يوم، والعودة على المنزل، وتناول الطعام، والشعور بالتعب ثم الإيواء إلى الفراش مبكرًا، مثل هذه الحياة كفيلة بأن تحدث أثرًا سيئًا، وقلما يتطلب الأمر راحة طويلة في الفراش، وحسب المرء أن ينام ثماني ساعات، ويغير جو الملل، فهذا كل ما أنت بحاجة إليه لتحيا حياة آمنة مطمئنة.

إن الترفيه دواء نفساني. ولكن ليس معنى هذا إنه لزام عليك أن تتريض كل يوم، أو كل عطلة أسبوعية، بل يكفي بعض التغيير، ولو مرة كل أسبوع. وغالبًا ما يكون مجرد إعداد رحلة، أو حفلة أو رياضة، مجلبة للسرور،

والاسترخاء كحدوثها تمامًا. إن الخروج عن الدائرة المعروفة، وتدريب العضلات الساكنة، وإنعاش الخواطر هي التي تجلب الراحة، والاطمئنان.

٤ – تعلم كيف تضبط عواطفك:

إن المتعبين الذين لا يكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون – لا شعوريًا – عن حاجتهم إلى العطف، ورغبتهم في الحنان. إن شكواهم مقصود بها لفت الأنظار إليهم، فهم يعرضون للأنظار تأثير الجهاد، والكد عليهم.

والغضب، والحقد، والغيرة، والحزن، واللهفة، والحسد، ونوبات البكاء كلها تعبيرات عاطفية، إنها ردود أفعال غير طبيعية تسبب "التسمم العاطفي" إنها تبعثر قواك العقلية، وبالتالي تحدث الإعياء البدني.

فلا تضيع حياتك في حزن على ما فات مما لا يمكن تجنبه، بل انظر دائمًا إلى الأمام. وتجنب الجدل، ولا تكن سريع الغضب عصبيًا، عرضة للانفجار، وتعلم أن تكون صبورًا متعاونًا، ومرحًا قبل كل شيء، تذكر أن سيطرتك على عواطفك معناه الاحتفاظ بنشاطك.

٥ – تحرر من مخاوفك:

إن احتضان المخاوف السخيفة، معناه شغل ذهنك وقتًا إضافيًا، والخوف ليس أكثر من عادة سيئة، فلا تتعودها. والخوف عبء ثقيل، ينهك الجهاز العصبي، ويضعضع القوى، ويسلب الحيوية البدنية، والعقلية معًا. قال مونتين: "إن الرجال لا يموتون، بل هم في العادة يقتلون أنفسهم"، ولا شك أن أدوات "القتل" الذي يشير إليه تتضمن الخوف، وما يتفرع منه من قلق.

٦ – خذ نصيبك الكافي من الراحة، والنوم:

إن الحياة غير المنتظمة، والتغذية السيئة، وقلة النوم، وانعدام الرياضة، كل هذا يجلب حالة تعب مزمن، فإذا كنت تقاسي من الأرق، فلم لا تبحث عن العلة، وتعالجها؟ فالسهاد يساعد على الإعياء العصبي، والشخص العادي يحتاج إلى النوم ثماني ساعات، فالراحة، والنوم هما الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية النشاط، فلا تخدع نفسك، فإن ذلك يكلفك كثيرًا.

٧ - نظم غذاءك:

إن الإكثار من الغذاء يجعلك راكد الذهن، والعادات السيئة في تناول الطعام كاختلال مواعيد الوجبات، وعدم مضغ الطعام جيدًا، والإسراع في الأكل، وعدم تناول الأطعمة المنوعة، تسبب كثيرًا من أنواع الاضطرابات الهضمية، فالإمساك مثلًا يسبب "التبلد الذاتي" (فلا عجب أن تكون دائمًا متعبًا، وأنت تمتص السموم داخل جسمك)، ولا تحاول معالجة الاضطراب. بل عليك بإزالة السبب الأصلي. ويحسن بالذين يشتغلون بأعمال ذهنية أن يتناولوا فطورًا خفيفًا يعقبه غذاء دسم. وقطعة من الحلوى تكون في متناول اليد تساعد كثيرًا على التغلب على التعب الذي يصيب المرء بعد الظهر (فالسكر منشط بكمية صغيرة).

٨ - افحص نفسك في مواعيد دورية:

لا تقرر بنفسك أن الأعراض التي تشكوها أعراض عقلية، وليست بدنية، بل دع تقرير ذلك لطبيبك، ومن المهم جدًا أن يراك طبيبك مرتين كل عام، وإن يراك طبيب الأسنان كثيرًا. ولو أن الناس ألفوا استشارة الأطباء في بداية أمراضهم، لقلت نسبة الوافدين على المستشفيات إلى حد كبير. فمن الواجب أن تجري فحصًا عامًا على نفسك، فقد يكون الإعياء عرضًا مبكرًا لأمراض

خطرة، كالتدرن الرئوي، أو مرض القلب، أو الأنيميا، أو قرحة المعدة، أو اضطراب الغدد، أو تسوس الأسنان، أو الروماتيزم.

وهذه الأمراض كلها يمكن أن تكون مرجعًا لذلك الشعور بالتعب، فإذا كنت تحسن بألم فافعل شيئًا، ولا تسكت عليه، وإذا فحصك الطبيب فحصًا عامًا، ولم يجد أثر لمرض، ولم تكن كثر العمل عاملًا من عوامل التعب، فلك عندئذ أن تستخلص، وأنت مطمئن أن التعب الذي تشكوه يرجع إلى أسباب نفسية.

٩ – تعود العادات العقلية الصحية:

تذكر أن ما يؤثر في العقل يؤثر في الجسم، والعكس صحيح فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية، أو عدم الانسجام الزوجي، أو المتاعب المالية، أو عدم التوافق الجنسي، أو الإخفاق في الحب، كلها كفيلة بأن تنهك الإنسان بدنيا، وعقليًا. ولكي تتقي شر الإعياء العصبي يجب أن تكتسب مناعة ضد ما يعتري الإنسان في حياته اليومية من ضروب الفشل، والإحباط، ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجاه نفسك، وتجاه مشاكلك الشخصية.

وعليك أن تدع عقلك يسترخي، ويتحرر من كل ما يؤلم، وكل ما يبعث الضيق، والشقاء، فالشقاء من أهم أسباب الإعياء العصبي. وأعمل على أن تبخر أحزانك أولًا بأول، وركز تفكيرك في النواحي الإيجابية المشرقة، وأغرس في نفسك الاهتمام بنواحي الجمال، كالموسيقى، والفنون، والآداب، والدين، تبد الحياة في ناظريك جميلة جذابة، وتستشعر في قرارك الأمن، والاطمئنان.

لا الدافع بك يتنزل بك العقاب

هل تضحك إذا وقع نظرك على أحد أبطال الملاكمة، وهو يلكم نفسه بطريقة المصادفة، لكمة قاضية أثناء تدريبه؟ لا لوم عليك إذا ضحكت، فإنها حادثة تبعث على الضحك أن ترى رجلًا يلكم ذقنه لكمة قوية.

وقد كنت حين أرقب ولدي، وهو في شهره الثالث، وهو راقد في مهده، ألاحظ أنه يضرب بذراعيه حوله في عنف، ويلطم وجهه، ثم يعيد هذا العمل، وهو يبكي! لقد كان منظرًا مسليًا، ولكنه مؤلم في الوقت نفسه، فلم أكن أستطيع أن أوضح لأبني أنه هو وحده الملوم عن الآلام التي أبكته. وطاف بذهني أن آلاف البالغين يفعلون الشيء نفسه.. يلطمون أنفسهم، ثم ينوحون، ويبكون كأنما أنزلوا بأنفسهم عقابًا على ذنب أتوه!

ولست أقصد على السخرية من العصبي الذي يصبح عدو نفسه، فإن الأطباء النفسيين يعلمون حق العلم مبلغ الشقاء الذي يقاسيه مرضاهم؛ بسبب ضروب فشلهم.

وقد يحسب المرء أن الشخص الدائم الشكوى من سوء صحته قادر على فهم سيكولوجية مرضه الذاتي، ولكن الواقع غير ذلك، فعما لديه من فرص تقدير طبيعة متاعبه كالفرص التي أمامي للكشف عن أسرار القنبلة الذرية! ولهذا السبب فإنك لا تستطيع أن تعالج شخصًا عصبيًا بأن تشير عليه بمطالعة كتاب عن "كيف تكون سعيداً"، أو أن تخبره أن ما يشكو منه لا وجود له إلا في خياله: فلا التدليل، ولا التأنيب بعائد عليه بنفع ما.

إن وراء الآلام العصبية عوامل محددة. وتقليم ما ظهر منها على السطح لا يمحوها بل يقوي نموها، فلابد من استئصال جذورها. أي بعبارة أخرى لابد لكي يشفي العصب من أن يطفو المعنى اللاشعوري للأعراض إلى حيز الشعور.

وقد اكتشف المحللون النفسيون الدوافع التالية وراء ما يمكن أن يسمى "لطم الذات"، أو إنزال العقاب بالنفس.

١ – دافع الذنب:

يختلف العصبي عن الإنسان العادي في أنه يطوي في نفسه إحساسًا مبالغًا فيه بالذنب؛ بسبب ضميره المفرط الحساسية.فيما يحسون أنهم ارتكبوه من ذنب يحرصون على إخفائه من الأسرة والأصدقاء. ومن هنا تنبت في نفس العصبي الحاجة إلى عقابه ذاته. والمثل التالي يوضح هذا الاتجاه.

جاءني مريض هجرته زوجته من أجل مغازلاته للنساء يطلب مشورتي في شأن ما يحسه من أوجاع في القلب. قال: "لقد أخبرني أخصائي في أمراض القلب أنه ليس بقلبي أية علة عضوية، ومع ذلك فإني لست مقتنعًا، بل الحقيقة أنه يخيل إلى أنني قد أسقط ميتًا في أية لحظة بسبب نوبة قلبية عنيفة".

وكان الرجل منذ هجرته زوجته قد شغل نفسه بكثير من المغامرات النسائية. وقد اعترف أنه لم يكن زوجًا طيبًا، ولم يكن كذلك أبًا جديرًا بابنه الذي يبلغ الرابعة من عمره. وقصاري القول: أن أعراضه كشف عن طريقته في إنزال العقاب بنفسه على الذنب الذي أحس أنه ارتكبه في حق زوجته، وابنه. وقد قلت له موضحًا الأمر: "إنك تذكرني بالرجل الذي أفسد معدته بتكرار الخطأ، بتناول بيكربونات الصودا؛ للتخفيف عن نفسه، ثم يعود في اليوم التالي

فيكثر من الطعام! وهأنت ذا تنفس عما يثقل ضميرك بالإحساس بالخوف من الموت، لتعود غدًا إلى ذنب جديد، وإلى شكوى جديدة. فكأنما ترشو ضميرك ليسكت عن سعيك وراء ملذاتك، ولكن ذلك يضيف ذنباً جديداً إلى الذنب الأصلي، وحينما تتخلى عن صديقاتك ومغامراتك فسوف يتم الوفاق بين عقالك وقلبك".

وثمة أمثلة لإعداد لها عن أشخاص"يلكمون أنفسهم لكمات شديدة لا شعوريًا" لحاجتهم إلى عقاب أنفسهم، وأغلبهم لا يدركون أن أعراض ما يشكون منه تمثل محاولة لإنزال العقاب بأنفسهم على ذنب جنوه.

امرأة في الثامنة والعشرين من عمرها اعتادت أن تشكو صداعًا مضنيًا قبيل عودة زوجها من عمله في خارج البلاد. وقد سيطرت على ذهنها فكرة أنها مصابة بسرطان في المخ. ثم تكشف العامل الذي يختفي وراءه الصداع النصفي. ففي مثل هذا الوقت الذي تحس فيه بالمرض، كانت قد ارتكبت إثما جنسيًا! ومن ثم فما كانت تشكوه حقًا هو وخز الضمير، ولما أنبئت أن جرثومة الذنب كانت تعمل عملها في عقلها، أدركت أن عصبها كان وسيلة محرفة عما ارتكبته. ولقد أحست براحة الضمير حين أخبرتني بذنبها، وقررت أن ترحب بزوجها عند مجيئه الترحيب الذي يستحقه، وتلاشى الصداع الذي كانت تعاقب به نفسها.

٢ – الدافع الانتحاري:

آلاف عديدة من الناس ينتحرون كل عام، ويضعون بأيديهم حدًا لحياتهم. وإلى جانب هؤلاء آلاف عديدة أخرى يرتكبون ما قد نسميه "انتحارًا نفسيًا"، وهؤلاء لا تنتهي حياتهم دفعة واحدة، بل يموتون موتًا بطيئًا! هؤلاء هم الذين

ينغمسون في الشعور بالهزيمة. والجانب المؤلم في هذا أنهم لا يستطيعون أن يتبينوا الدافع الحقيقي الذي يختفي وراء شعورهم باليأس، والعجز.

خذ مثلًا مدمن الخمر، يقول له طبيبه أن الخمر تتلف كبده، وكليتيه، وأن الذهن "المخمور" سينتهي يومًا إلى التدهور العقلي، ولكن هل يفزعه هذا الإنذار من الخمر البتة؟!

ولقد أيقن الأطباء النفسيون أن مدمني الخمر جميعًا مرضى عصبيون، ولا يمكنك أن ترجو شفاء مدمن الخمر إلا إذا نجحت في أن تجعله يدرك صراعه العاطفي المسئول عن إدمانه، فالمدمن هو شخص لا يستطيع أن يحتمل الحياة، ولكنه لا يعترف بهذا أبدًا. ولأنه يريد الفرار من ضروب الفشل المؤلم فإنه يصبح عدوًا لنفسه. فإدمان الخمر يصبح الحل الوسط بين رغبته في الحياة، ورغبته في الموت. إنه انتحار جزئي، تسميم للجسم، والعقل، ولكنه ليس كافيًا لأحداث الموت. إن المدمن يعيش، ويموت بإرادته. وبعض المدمنين يدركون في بطء أنهم "يلكمون" أنفسهم لكمات قاضية، ومن ثم يقررون وضع حد لحياتهم بالانتحار. ولكن أغلبيتهم يخافون الموت، ويخافون الحياة على السواء، ومن ثم يهربون إلى عالم ثالث، خال من الرادع، والنواهي، والتبعات، والقيود.

وفي هذه الطائفة أيضًا يسلك الذين أدمنوا المخدرات، أو تناول الحبوب المنومة. وضروب معينة من المجرمين، وبعض مرضى العقول الذين تشتد بهم الكآبة إلى حد يأبون معه تناول الطعام. وآلاف ممن يشعلون الشموع من الطرفين، ويبعثرون صحتهم شر مبعثر. وقد تجد الدافع الانتحاري في الرجل الذي يعمل دون انقطاع، ودون اكتراث براحته. ولقد عرفت أناسًا مثقفين

فشلوا في ترويض أنفسهم على الحياة المتزنة.

حدثني صديق عن (جراح) فشل في حبه، وعلى الرغم من تحذير زملائه من الأطباء له، فقد رفض أن يخفف من عمله، وأصر على أنه ليس له من بديل عن التفكير في غرامه الفاشل إلا العمل المتواصل. ولما بدأ يشكو من ألم في منطقة القلب، كان الوقت قد فات، وقضت نوبة قلبية مفاجئة على حياة جراح نابه!

٣ – الدافع الشبقي (الجنسي):

استغرقني بعض الوقت أن أدرك أن بعض الناس يجدون المتعة فعلًا في مخاوفهم!

أخبرتني امرأة متزوجة، في الثانية والأربعين من عمرها، أنها تصبح عصبية مضطربة إذا سمعت نبأ مؤلمًا محزنا، كأن تسمع أن إنسانًا مريض مرضًا شديدًا. كما تفزع إذا فكرت إن إنسانًا يحتضر، أو غذا تصادف أن رأت جنازة مارة، أن إنسانًا مصابًا في حادثة، إنها عندئذ تشعر بألم في معدتها يستمر بقية اليوم، ومع ذلك فإن من عادة هذه المرأة أن تذهب إلى السينما لترى أفلامًا مفزعة كأفلام "فرانكشتين"، وتطالع الروايات البوليسية التي تروي جرائم القتل، وتكون أول من يعدو لتشاهد حادثة وقعت. فما الذي مكمن أن يستخلصه الإنسان من هذا؟ إن مخاوفها أصبحت بديلًا (شبقيا) عن رغبات لم تستطع إشباعها! ومن المألوف للعوانس أن يجدن هزات ممتعة من خوفهن، كما يجدن سرورًا خفيًا في البحث تحت السراير، أو وراء الأبواب... عن راجل!

وهذه الظاهرة توضح كذلك لماذا يجلس الأطفال على مقاعدهم، ويقضمون أظفارهم، وهم يراقبون فيلمًا بوليسيًا مثيرًا. ولم يستمع البالغون

بالمركبات الهوائية المخيفة في حدائق الملاهي، ولم يستمتع بعض آخر بشعراء مقطوعات الأدب المؤثرة، ويستمتع آخرون بتشييع الجنازات!

أمثال هؤلاء الذين تحولت رغباتهن المتبقية يشكون آلامًا، وأوجاعًا غامضة دون أن يكون في مقدورهم الربط بينها، وبين المخاوف التي أوحوا بها على أنفسهم!

٤ - الدافع الانتقامي:

إن العصبي البالغ، شخص أحبط في طفولته، ومن أغل هذا الحبوط ينمو في نفسه الشعور بالكراهية، والحقد، الحقد على أولئك المسئولين عما يعانيه الآن من صراع، ثم يتحول هذا الحقد إلى الآخرين.

وقد يتحول الشخص إلى مجرم مثلًا؛ بسبب كراهيته لأبيه. فهو يتمرد على كل النظام، والسلطة، والقانون؛ لأنها مرتبطة بذهنه بسلطة أبيه الذي يكرهه، وبتشدده، وبجبروته. ومن سوء حظه أنه لا يدرك أنه ينطح رأسه في جدار صلب، فالمجتمع لا يتقبل ما يأتيه من أعمال الكراهية مهما تكن أسبابها.

ولقد وصفت لي مريضة، ولنسمها "مسز س"، كيف أن أباها كان ينهرها، وهي طفلة فكانت تخافه، وتخشاه، ونشأت، وهي تمقت مجرد وجوده في المنزل، وزاد الطين بلة حين بدأت أختها بدورها تسيء إليها، وتعذبها. فكان تعرضها لمثل هذه المؤثرات المبكرة سببًا في خلق الشعور بعدم الأمن والاطمئنان في نفسا. وماذا كانت النتيجة؟ لقد استولت عليها فكرة مؤداها أنها لا تستطيع الإشراف على طفليها؛ بسبب الصداع الذي يلازمها، وبسبب سوء صحتها، وأقنعت نفسها بأنها معتلة الصحة طوال حياتها، ولم يكن بها من تعب إلا تعب أعصابها الذي نشأ عن المجهود الكبتي الذي بذلته لكبت سخطها على أبيها،

وأختها.

وتولت أختها العناية بطفليها، كما تولى أبوها دفع نفقات علاجها، وأصبح الزوج بديلًا من أبيها، ضحية للحقد، والكراهية – بديل الأب – جميع جزاء ما لاقته من عنت في طفولتها!

بيد أن ما فعلته ولد في نفسها إحساسًا قويًا بالذنب تبدي في قولها لي:

"ولكني يا دكتور أحب أبي، وأختي، أو هذا ما يجب عليّ على الأقل..." وقد كان إحساسها هو الذي دفعها إلى اختيار المرض كوسيلة للانتقام... فهي في الوقت الذي انتقمت فيه لنفسها من أبيها، وأختها، انتقمت من نفسها أيضًا – بالمرض – جزاء مقتها شخصين فرض العرف عليها أن تحبهما! وكانت هذه الحلقة المفرغة تزيدها شقاء، وتعاسة، وتزيدها عجزًا عن أداء مهمتها "كإنسانة"، وكزوجة، وكأم.

٥ – دافع الحصول على الاهتمام:

كلنا نحب أن نكون "محبوبين مرغوبين". فالحاجة على الإحساس بالحب حاجة أساسية في الإنسان. ولكن بعضنا من سوء الحظ، أما أن يشب محرومًا من القدر الكافي من الحب، والعطف من أقرب الناس إليه، وأما أن ينال في طفولته قدر أكبر مما يلزم.

طافت زوجة شابة جميلة على عدد من الأطباء في المنطقة التي تقيم فيها بحثًا عن علاج لصداع مؤلم مستمر. وقد جربت كل صنوف العقاقير، والعلاج الطبيعي كالتدليك، والمساج المائي، ولكن بلا جدوى! فلما جاءتني اعترفت لي أن زواجها في العناية بها، والاهتمام بأمرها، ولكنه ما لبث أن أهملها بعد الزواج، حتى أحست

بأنها غير محبوبة، ولا مرغوب فيها وروت أيضًا أن الصداع بدأ يصيبها في الأشهر القليلة الأولى للزواج. وكانت كلما ازدادت شكواها، ازداد قلق زوجها عليها، فكان يدلك لها ظهرها، ويذهب بها إلى الأطباء، أو يحاول أن يحملها على نسيان صداعها بأن يفاجئها الحين بعد الحين ببعض الهدايا. وهكذا حل الصداع مشكلة إحساسها بالإهمال فكيف تفارقه؟

إن العصبيين من هذا النوع يغفلون عن نقطة معين، تلك هي إنهم لا يعرفون الدافع الأصلي لأمراضهم، ومن ثم فإنهم يظلون مرضى على أمد غير محدود.

وتصاحب هذه الرغبة في طلبت العناية – وهي بديل من حب الوالدين– عقدة الرثاء للذات فلا يلبث أن يصبح هؤلاء المرضى كالشهداء، يظلون يبحثون عن آذان مصغية رغبة منهم في أن يجدوا فرصة للتحدث عن تضحياتهم الكثيرة العديدة، وعن أمراضهم، وأحزانهم. ولكنهم خلال اشتراكهم في الدور الذي يقوم به اللاشعور، يفشلون في التحقق من أن أعراضهم العصابية، تعجزهم عن القدرة على الاسترخاء، والاستماع بالحياة، والنجاح في تحقيق الأهداف التي تعود عليهم بالسعادة الحقيقية.

فإذا عجز طبيبك عن أن يجد علة عضوية لمرضك، فالاحتمال قائم في أنك ربما تنزل بنفسك العقاب. فحاول أن تعثر على الدافع الخفي لشكواك، فإنك تصيب نفسك بضربة قاضية حين تصبح ضحية للعقاب الذاتي، والتماس المهرب في المرض. والعصبي على خلاف الاعتقاد الشائع، يقاسي من الآلام أكثر، وأشد من آلام المرض الحقيقي!

الإحساس بالذنب وراء كل عصاب!

إن الإحساس بالذنب يسبق أغلب الأمراض النفسية المعروفة: فهو السبب الدفين للخجل، وضعف الثقة بالنفس، وازدراء النفس، والشك، والتوجس، وتجسيم التوافه، والشعور بحقارة النفس، والنقص، والاكتئاب، والمخاوف بأنواعها.

وإنه لما يدعو إلى الأسف حقًا أن عبارة "لا تفعل" ما زالت هي مفتاح تربية الأطفال، وما زالت هي الوسيلة الشائعة لإفهام الطفل إنه ارتكب خطأ! ثم يصادف اعتقاد الطفل بارتكابه الأخطاء بعد ذلك ما يغذيه، وينميه من ضروب التخويف، والتهديد التي يلقاها في البيت، أو في المدرسة.

ولعله لا يوجد في هذه الدنيا إنسان – طفلًا كان، أو ناضجًا – لم يلم نفسه في فترة من فترات حياته مع ما يراوده من أفكار جنسية، أو على امتثاله للممارسات الجنسية وحده، أو مع آخرين.

والجهل بالحقائق الجنسية من الأسباب الرئيسية التي تدفع إلى الإحساس بالذنب على الأخص في النساء، والأطفال. وما أكثر الفتيات اللواتي متى استشعرت الحوافز الجنسية، وراودتهن الخيالات، والأوهام التي تتفرغ عنها، اعتقدن على الفور أن قد أصابهن الخبل!

وما زالت هناك نساء – في عصرنا هذا – لا يعرفن كيف يولد الطفل! ولعل معلومات أكثر الرجال في هذا الصدد ليست بأكثر عمقًا!

وسرعان ما ينبع الخجل، أو العار من الإحساس بالذنب. ومن الخجل تنشأ الرغبة في أن يقارن المرء بين نفسه، وغيره من الناس كي يستشف أن كانوا يعلمون ما يجري في داخليته. وتنبري عندئذ عاكفة حب الذات لكي تبدأ صراعًا مع غريزة النوع. وتتصدى الذات (الشخصية إذا شئت) مدفوعة بالرغبة في أن تكون مرضيًا عنها من الناس في وجه الدوافع، والرغبات الأولية، ولا يمضي وقت طويل حتى تعقد الغلبة للذات، وينتهي الفرد — الذي يستشعر الذنب، والعار – إلى الاشتباه في أن الآخرين يعرفون ما يجري بداخليته، وهناك يغدو ضحية للشك، فيعتزل المجتمعات، ويحمر وجهه خجلًا، ويدقق النظر إلى نفسه في المرآة، ويرسخ في نفسه الاعتقاد بأن عينيه تفضحانه، وتسارع دقات قلبه، ويضطرب جهازه الهضمي، ويتضافر الإحساس بالذنب، والإحساس بالعار على خلق الإحساس بالنقص!

وحيثما يوجد الإحساس بالذنب، فالإحساس بالنقص موجود. أن الإحساس بالذنب، والإحساس بالعار (الذي يولد الخجل)، والإحساس بالنقص، ثالوث نجده دائمًا وراء كل مرض نفسي.

وأغلب ما يولد الإحساس بالنقص الرغبات الجنسية التي كبتت لأسباب اجتماعية أي تلبية لرغبة البيئة. ولكن ذمة عوامل أخرى، غير جنسية، قد تولد الإحساس بالنقص، كالقصور عن بلوغ مطمح معين، أو كأن يكون للمرء أب متسلط، أو أم متسلطة.

ويمكن أن نميز نوعين من الإحساس بالنقص:

الأول: إحساس واع بالنقص، يدركه المرء، وهو غالبًا ناشئ عن عجز

حقيقي، أو مبالغ فيه. والثاني: إحساس لا شعوري بالنقص يحفز سلوك المرء، وتصرفاته دون أن يحس المرء بوجوده.

فأما الإحساس الواعي بالنقص، فلا يتكالب علاجه أكثر من معاونة المرء على أن يقيم عجزه تقييمًا واقعيًا لا مبالغة فيه، وأن يعان على تغيير طريقته في العمل، أو المعيشة، وعلى اكتساب قدرات، ومهارات تتيح له أن يظفر برضاء المجتمع، وثنائه.

أما النوع الآخر من النقص – النقص اللاشعوري – نقص مقنع متنكر، ونماذجه أعمق، وأكثر اتضاحًا، وأعظم ضررًا.

فالذي يعاني نقصًا لا شعوريًا، لا يعرف أن به نقصًا. إنه مدفوع، وحسب إلى التفكير، والإحساس، والتصرف بطرق غريبة متميزة بوساطة آليات انفعالية لا يعيها. إن النقص يخدعه، ويضرب على عيني غشاوة، وهو في قبضته لا يملك من أمر نفسه شيئًا!

واللعثمة، وغيرها من اضطرابات الكلام، من أمثلة النقص اللاشعوري المقنع، غالبًا ما يدفع إليها القصور عن تحقيق رغبة جامحة، أو حاجة نفسية أولية.

والنقص اللاشعوري يحد من مقدرة المرء على الإنتاج، ويقوض سكينه نفسه. ولا ينكشف هذا الإحساس اللاشعوري بالنقص إلا بانكشاف مسبباته الأولى، وإخراجها إلى حيز الشعور، وعندئذ يتلاشى النقص كما لو كان بفعل ساحر.

والملاحظ أن الذي يحس النقص (شعوريًا، أو لا شعوريًا) يعمد غالبًا إلى نموذج من السلوك مضاد، أو مناقض لهذا النقص، وهذا ما يسمى التعويض "Compensation"، وهو عملية دفاعية يقصد بها إخفاء يفكر فيه المرء، ويرغبه في

قراره نفسه، ومثل هذا الدفاع يحمل غالبًا في ثناياه نوعًا من أنواع التفوق.

مثال ذلك أن تجد قصار القامة يتحدثون بصوت مرتفع، في حين يخفض طوال القامة من أصواتهم حتى لا يلفتوا الأنظار بل أن الشجاعة قد تكون دفاعًا عن الجبن، والقسوة دفاعًا طيبة القلب، والفظاظة دفاعًا عن الوداعة.

والحوافز القوية تحاول دائمًا أن تعبر عن نفسها، فإذا لم يتيسر لها هذا مباشرة، ويغير قناع في دنيا الحقيقة، فهي عندئذ تكبت، ويكون الكبت عقدة، تتلمس مخرجًا ملتويًا، وتظهر بصورة رمز محير سواء في التفكير، أوف ي الإحساس، أو في السلوك، أو في الأحلام.

على أن الإحساس بالذنب، وما يصاحبه من إحساس بالخجل هو السبب الأصيل في معظم مركبات النقص. والواقع أنك كلما تعمقت في نفسك حتى تقارب المستوى البدائي، أو الحيواني قل الإحساس بالذنب. وكلما صعدت إلى أعلى استبان هذا الإحساس. فكلما ازداد حظك من المدينة، وسمت ثقافتك، وتربيتك، ازددت إحساسًا بالتزاماتك تجاه الناس، وازدادت فرص إحساسك بالذنب!

على أن الإحساس بالذنب، وما يتفرع منه من إحساس بالعار، أو الخجل، أو إحساس بالنقص، في وسعك أن تجتثه من جذوره متى فهمت نفسك، وأدركت طبيعتك، وتتبعت أسلوب التربية الذي كنت تعامل به في أيام طفولتك الأولى، لترى على أي الأشياء كان ينصب أكثر مما ينصب على غيرها. أو بمعنى آخر لتطلع على ما كانت البيئة تنهاك عن فعله، وأنت ترغب فيه رغبة شديدة، أو تأمرك بفعله، وأنت ترغب عنه. فهنالك، في تلك الفترة الباكرة التي

لم تكن تملك فيها عقلًا يميز، وإنما كانت استجاباتك انفعالية كلها، ستجد بذور الإحساس بالذنب التي سبقت على مر الأيام، والأعوام حتى نبتت، وازدهرت.

الخجل هو أشيع مظاهر ما يسمى علميًا بالإحساس بالذنب "Sense of Guilt"، وهو عرض مصاحب لأكثر الأمراض النفسية، ويتجلى في تنبه المرء لوجوده، وأفكاره، وسلوكه، الأمر الذي يجعله سريع الخجل، والارتباك.

والإحساس بالذنب مقترن غالبًا، فضلًا عن الخجل، بالخوف، والإحساس بالنقص. ولكن الواقع أن الشخص الخجول ظاهريًا أبعد ما يكون عن التخاذل، والجبن، والنقص، وإنما هو يرزح تحت إحساس "مكبوت" بالتفوق!

والشخص الخجول لم يولد خجولًا، وغنما جاء الخجل عرضًا لمرضى نفسي، ولما كان الخجول عصبي الطبيعة، فهو إذن – كما رأينا فيما سبق – فياض الطاقة، فائق الحساسية.

وحين شرع ينمو لم يستجب، كسائر الأطفال، للتربية التي أخذ بها، ولا لمؤثرات بيئته. ولعله كان منعزلًا، منطويًا على نفسه، فلم يختلط اختلاطًا كافيًا بأقرانه. ولعله كان طفلًا قريب البكاء، وأغلب الظن أن أقرانه علقوا على إقلاله من الكلام، ولاحظوا دوام اكتئابه، واعتكار مزاجه. ولعله أيضًا كان يهرع إلى أمه مذعورًا لدى أي خطب، وهو على التحقيق لم يكن يحب الشجار، والعراك، وإنما كان يفر فرارًا من وجه التهديد.

والأغلب أنه، في مستهل عهده بالمدرسة، كان عزوفًا عن النشاط الاجتماعي، أو الرياضي... إذا أنصرف من المدرسة هرع إلى البيت، بدلًا من أن يقضي الوقت في اللهو، واللعب مع زملائه. وربما كان ينكب على المذاكرة

ساعيًا إلى التفوق ليثبت لنفسه، على الأقل، أنه شيء مذكور. والأرجح أنه كان، على الجملة، طيب السمعة، محمودًا من الأقارب، والمعارف، يفضل أن يفعل ما يؤمر به على أن يقاوم، ويعترض.

وحين بلغ المراهقة لم يتغير من الوضع شيء، بل لعله خجله ازداد. ولعله اجتنب المنافسات، واعتزل المجتمعات، وأصبح انطواؤه أجلى، وأظهر، فإذا كان في صحبة الجنس الآخر أوشك أن يتجمد من الخجل! وأصبح مجرد تفكيره في لقاء شخص غريب عنه يسبب له سرعة دقات القلب، ويصيبه الرعب!

ولعله حتى يومنا هذا، ومهما تكن سنه، ما زالت تلفه هذه الدوامة من الإحساس بالذات، وتدفع به إلى أسفل. والنموذج العام لسلوكه سواء مع الناس، أو في شق طريقه في الحياة قد بقى حتى اليوم كما كان.

فالخجل، ولا شك يحد من الحيوية، ويقيد النشاط، ويعوق الإحساس بالسعادة. ولعل القارئ يسأل:

"إذن فما موضع التفوق؟" لقد قدم الإجابة عن هذا السؤال كثيرون من المشاهير. فالملكة ماري ملكة إنجلترا ذات المهابة، والجلال، كانت في طفولتها تنفجر باكية بسبب خجلها!

وكان النجم السينمائي "ريموند ماسي" فريسة للخجل، والإحساس بالذات في شبابه. و"برناردشو" كان أحيانًا يروح، ويغدو أمام بيت صديق له قبل أن يستجمع أطراف شجاعته للدخول!

وقد كان هؤلاء جميعًا متفوقين طبعًا، وكل الذي صنعوه أنهم تمكنوا – بطريقة ما – من اقتحام عقبة الخجل، ونفذوا بتفوقهم إلى السطح.

واختلاف الخجول عن الفرد العادي في تأجج الطاقة، وشدة الحساسية نعمة، وإن كانت مقنعة. ومعنى أن يحس المرء بذاته، أن هذه الذات تعاني من افتقاد التعبير عن نفسها، إنها ملجمة مكبوتة تريد أن تخرج من مكمنها إلى السطح. فما الذي حملها على الاختفاء؟

الجواب هو: الإحساس بالذنب!

والعصبي الطبيعي أشد إحساسًا بالذنب، ولا شك من الأفراد العاديين. فتكوينه الانفعالي إذا قورن بتكوينهم، رقيق مرهف، وهذا هو السبب في أنه أسرع منهم إلى الإحساس بالذنب، وأشد منهم إحساسًا به، مهما يكن ما يستوجب هذا الإحساس. إنه بسبب تكوينه الانفعالي الرقيق المرهف. يفر فرارًا من خشونة عالم الحقيقة، ويغدو متنبهًا للذنب، ويفضي هذا مباشرة على الإحساس بالذات، وإلى أشيع مظاهرة: الخجل.

ومهما يكن السبب الذي راح يستقر تدريجيًا في لا شعوره، فقد أصبح يعتقد أن الناس لو عرفوه على حقيقته لنبذوه. وهذا الخوف من النبذ، أو عدم الرضا، أو من "الانكشاف" هو جوهر مشكلة الشخص الخجول، صبيًا كان، أو ناضجًا، ومع انبعاث هذا الخوف تندفع إلى الوعي جحافل الشكوك، والتردد التي تحيل كل صلة اجتماعية، أو عملية "كابوسًا: حائمًا!

يدعى الشاب الخجول على حفلة مهمة، وبرغم أن الدعوة تزدهيه، فسرعان ما تطغى عليه التأويلات التي يظل يشتد ساعدها حتى تعقد لها الغلبة، وتسلبه القدر اليسير من الثقة بالنفس الذي جلبته ينتحل عذرًا مطليًا كالمرض المفاجئ مثلًا!

وأشد ما يتجلى فيه الخجل الصلة بالجنس الآخر. والرجال إذا أحسوا بذواتهم كان عناؤهم أكبر من عناء النساء. فهم، بوصفهم رجالًا، ينبغي أن يكونوا أوفر ثقة بأنفسهم، وفضلًا عن هذا فالخطوة الأولى في صلاتهم بالنساء تتوقع من جانبهم، وهذا هو السبب في أن الرجل الخجول يجد عناء شديدًا في عقد صلة بالجنس الآخر.

ولا يهم أن يكون الظرف استثنائيًا لا يخرج بالشخص الخجول عن اتزانه. فقد تجد الفتاة ذات الصوت الجميل الموهوب سهولة في الغناء أمام معلمتها، ولكن تجد الصعوبة كل الصعوبة في الغناء، ولكنه لا يذكر منه حرفًا إذا ما نودي أمام "الفصل". وتجد من الناس من يخشى غشيان المقاهي، والمطاعم، ومن يستشعر القلق إذا ما ضمه "الأتوبيس"، أو الترام، حيث يصبح هدفًا لأعين الناس، ومن تهرب دماؤه إذا استدعى إلى مكتب المدير، ومن يحمر وجهه خجلًا إذا حياه فرد من الجنس الآخر! وما أكثر الذين يتعلقون بأعمال يحتقرونها، أو يرون أنفسهم غير ملائمين لها؛ لأنه ليست لهم الجرأة على محاولة العثور على غيرها. وكثيرًا ما يظل العزاب، والعوانس بغير زواج، لا لأن هذا هو ما يريدون، ولكن لأنهم أخجل من أن يجدوا شركاء لحياتهم.

وفيما يختص باعتقادنا أننا مذنبون، فإننا لا نصبح شاعرين بذواتنا بسبب أخطاء حقيقية، أو متوهمة. ذلك أن الخطأ الذي يرتكب عمدًا كالسرقة، أو العادة السرية، أو أية ممارسة جنسية أخرى، قد يجلب تأنيب الضمير، أو الإحساس بالعار. ولكنه لا يجلب الإحساس بالذات!

فإذا أردت أن تعرف منشأ الإحساس بالذات، فاستعرض طفولتك. وانظر كم تستطيع أن تذكر مما أشعرك فيها بالذنب. حاول أن تتذكر كيف كنت

تحس عندما بدأت تسمع عن كيفية ولادة الطفل، وعن المعنى الحقيقي للعملية الجنسية. هل ضبطت يومًا متلبسًا بممارسة العادة السرية، أو هل اتهمت بممارستها؟ وإذا كان القارئ فتاة: هل أحسست بذاتك عندما جاءك الحيض أول مرة؟ أو عندما أدركت أنك مرغوبة جنسيًا؟ أو هل أحسست بالذنب لأنك ابتعدت عن تعاليم الدين؟ أو لأنك غششت يومًا في المدرسة؟ أو سرقت؟ أو كذبت؟ أو هل استشعرت بسبب نقص جسماني، أو لأنك نشأت على الاعتقاد بأنك ضعيفة البنية؟ هل تراك كنت طفلًا غير مرغوب فيه. أو كنت تعامل معاملة تختلف عن معاملة سائر أخوتك؟ هل أنكر عليك الحب طفلًا؟ هل كنت تلقي استفزازًا كثيرًا؟ هل كنت تلميذًا بليدًا؟

أن الأسئلة السالفة تصلح لأن تكون دليلًا تسترشد به في استكشاف الذكريات الدفينة المشحونة بالإحساس بالذنب. وثمة عشرات الاحتمالات، كل منها خليق بأن يولد الشعور بالذنب.

وإذا كنت خجولًا، فأنت لم تزل – بغير داع – متأثرًا بالإحساس بالذنب الذي نبت في عهد الطفولة، وأصبح ليس أكثر من مجرد سعي من جانبك لعقاب نفسك. وهكذا تجد نفسك مدفوعًا إلى تضحيات لا موجب لها، وإلى حرمان نفسك من لذات تشتهيها، وإلى أضناء نفسك بالعمل، أو غير ذلك مما يعد تكفيرًا عن الذنب.

فكف عن عقاب نفسك. كن نفسك، ودع الناس يعرفوك على حقيقتك. ضع قائمة لمميزاتك وقدراتك، والأشياء التي تشعرك بالفخر... أو على الأصح، ضع قائمة بأوجه تفوقك الحقة.

إن إحساسك بذاتك إنما هو مجرد "وجهة نظر"، ومتى نظرت على نفسك، وإلى قيمتك الحقيقية من الزاوية الصحيحة، فسوف يتلاشى على الفور إحساسك بذاتك.

التسلطات، والوساوس:

التسلط "Compulsion" هو انسياق المرء مدفوعًا بقوة ملحة قاهرة إلى فعل شيء برغم إرادته، أو ضد إرادته. فإذا اقتصر الإلحاح على الأفكار، كأن يحس المرء أن أفكارًا معينة مفروضة على ذهنه فرضًا فهو يسمى حينئذ بالوسواس. فالتسلطات، والوساوس تمتاز بصفة القهر، ونحن غالبًا ما نمتثل لإرادة هذه التصرفات حتى وإن أدركنا سخفها.

وكمثل على الأفكار المتسلطة التي تبدو – للعقل الواعي على الأقل – غير ذات معنى، ولا مغزي، ذلك الموظف الذي ألحت على ذهنه فكرة راحت تتعقبه، وتلاحقه، وتهمس في ذهنه قائلة في تكرار "بطاطس بوريه... بطاطس مسلوقة". وظلت هذه الفكرة تلح عليه أيامًا قبل أن يكشف اللاوعي عن دلالتها!

ولقد تلقى الموظف من رئيسه تأنيبًا شديدًا لتساهله مع الموظفين الذين يعملون تحت امرأته، وقال له الرئيس: "لا تكن متراخيًا... كن حازمًا... خشنًا". وفي ذلك اليوم نفسه عاد الموظف إلى منزله فوجد زوجته قد أعدت لطعام الغذاء بطاطس محمرة. ولكنها لم تتقن طهوها، وحدث الموظف نفسه قائلًا: "ينبغي أن أكون حازمًا مع زوجتي كذلك".

وفي اليوم التالي ولد الخاطر الملح "بطاطس بوريه... بطاطس مسلوقة"، أما

دلالة هذا الخاطر فهو إنه لم يجمع أمره بعد على أن يكون حازمًا مع زوجته، ومن ثم راح عقله اللاواعي يذكره بأنه ينبغي أن يخطو هذه الخطوة!!

والفعل المتسلط هو في الواقع فكرة متسلطة تحمل في ثناياها حافزًا إلى العمل، فيحس المرء أنه "مدفوع" إلى فعل هذا، أو ذاك بغض النظر عن مدى رجاحته. وقد يمتثل المرء للفعل المتسلط، أو قد يقاومه، فإذا قاومه فغالبًا ما يستشعر الضيق، ويفتقد الراحة. ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة، الرغبة في التأكد من أن الباب مغلق، أو من أن موقد الغاز مقفل، أو من أن السيجارة مطفأة، ويذهب المرء إلى الباب، أو الموقد، أو مكان السيجارة فعلًا ليتأكد. ومن الأمثلة الشائعة كذلك الرغبة في تلمس قضبان الأسوار إذا ما حاذاها المرء، أو في السير على حافة الأطوار، أو في قراءة أرقام السيارة المارة، ثم هناك الذين يحسون رغبة في التفتيش تحت السرير، أو فتح ضلف الدولاب جميعها قبل النوم.

وقد تلح مجوعة بأكملها من هذه الخواطر على المرء فلا يستشعر الراحة حتى يشبعها!

والرسم على قطعة من الورق أثناء محادثة تليفونية قد يتحول إلى فعل متسلط يعجز المرء عن مقاومته، ولا يملك إلا أن يشوه مكتبه، ومكاتب زملائه بما ينقشه عليها من رسوم.

وقد تكون الأفعال المتسلطة مضرة أحيانًا كأولئك المنساقين إلى تحطيم المصابيح الكهربائية، أو الواجهات الزجاجية.

وقد تشتد وطأة الأفكار، والأفعال المتسلطة حتى يعوق عذابها المرء عن

استكشاف معناها، وعندئذ يوصف هذا المرء، لا بأنه مريض نفسي، وحسب، بل بأنه يشكو مرضًا نفسيًا حقيقيًا هو العصب القهري، أو التسلطي.

ألحت على مريضة فكرة متسلطة بأم كل ما تلمسه بيدها سيسمم أي شخص يلمسه بعدها! وكان سبب هذا الخاطر الإحساس بالذنب الذي ولدته معتقداتها الخاطئة من الناحية الجنسية كما سمعتها في طفولتها، فلما راودتها في شبابها الخواطر الجنسية وقع في روعها أنها "إنسانة مسمومة". وبرغم إدراكها إنها لا يمكن أن تكون كذلك، إلا أن الخاطر ألح عليها!

وظل مريضًا آخر مدة ثلاث سنوات يعاني من تسلط عصبي يدفعه إلى ارتداء ثيابه، ثم خلعها، ثم ارتدائها مرة أخرى، وهكذا ثلاث مرات قبل أن يستشعر الراحة! وكان آخر يعمد إلى الطواف حول منزله قبل أن يستشعر الراحة!! وكان أخر يعمد إلى الطواف حول منزله قبل أن يدخله. وثالث كان يغسل يديه بالصابون ثم بالكحول كلما مس مقبض الباب.

ولا شك أن في وسع "الأفكار" أن تلح، وتلج في الإلحاح حتى تحل حياة المرء إلى عذاب مقيم.

عرفت أما كلما انصرف عنها أبناؤها، ألحت عليها فكرة أنهم سيصابون في حادثة. وكانت تحيطهم بكل أسباب الأمان، والحماية، حتى لو كانت تدرك أن فرص إصابتهم في حادث جد بعيدة، أو مستحيلة، ولكن الفكرة، برغم ذلك ألحت عليها، وأحال حياتها جحيمًا.

وغالبًا ما تعاني الفتيات من أفكار جنسية ملحة. وأفكار الفتيات التي تدور حول الرجل هو في حد ذاتها، أفكار عادية طبيعية، ولكن الذي يكسبها

الصفة العصبية هو تكرارها، وتزاحمها في الذهن، وقد تحيل هذه الأفكار أحيانًا حياة الفتاة جحيمًا.

والوقوع في الحب قد يكون تسلطًا عصبيًا. فعجز المرء عن التفكير إلا في الشخص الذي يحبه، إنما هو عصب تسلطي متكامل العناصر.

بل حتى الضمير قد يغدو تسلطًا عصبيًا إذا ما فرض نفسه على تفكيرنا، وراح يحصى علينا أخطاءنا، ويمد إلى أفعالنا أصبعًا لوامة ليشعرنا بالذنب. ووظيفة الضمير هي أن يملي علينا ما ينبغي أن يظل مكبوتًا مدفونًا، فإذا نم عليه شيء بين الحين، والآخر، إنتابنا الضيق، والألم، وأدركنا أننا فعلنا شيئًا منكرًا، ومن ثم نلوم أنفسنا، ونؤنبها، وقد نبالغ في اللوم، والتأنيب فنعتبر أنفسنا منبوذين من المجتمع، غير جديري بالاختلاط بالأشخاص المهذبين، وعلى الأخص أولئك الذين نحبهم.

والتسلطات العصبية سواء تجلت في ضمير حاد لا يفتأ يتدخل في أفعالنا مستنكرًا، أو تجلت في أفعال معينة لا يملك المرء، بدافع إلحاحها، إلا أن يفعلها، ليس إلا نتيجة واحدة هي العذاب النفسي.

* * *

والعلاج الواحد مهما تنوعت الأسباب، فالأفكار، والأفعال المتسلطة سواء اتضحت للذهن، أو تنكرت في شكل رمزي إنما يكمن علاجها في التنقيب بداخل اللاوعي عن العقدة، أو عن سبب عدم التوافق، والانسجام.

وغالبًا ما يكون الإحساس بالذنب – ومن ثم الرغبة في عقاب النفس – هو السبب الأساسي في التسلطات، وخاصة إذا كان التسلط قاسيًا شديد

الوطأة. وفي هذا الموضع أريد أن أولى عناية خاصة للأفكار، والأفعال الجنسية عند الأطفال.

إن من حسن الحظ أن الآباء، والأمهات قد شرعوا يدركون أهمية شرح المسائل الجنسية لأطفالهم، ومن ثم ينتزعون من أذهانهم الغموض الذي يلابسها، وهو أمر في ميسور الآباء.

وإنه لواجب على كل أب أن يكتسب ثقة ابنه، أو ابنته إلى الحد الذي يصبح فيه حديث أيهما إلى الآخر عن الناحية الجنسية حديثًا صريحًا خاليًا من الحرج عند الطرفين. فإذا رأى الأب أن هذا أمر مستحيل، فالواجب أن يستشير طبيبًا نفسيًا كفئًا لينصحه ماذا يفعل، أو ليتحدث هو نفسه إلى الابن، أو الابنة. وقليلون جدًا من الأطفال هم الذين افلتوا من النظرة الخاطئة إلى العادة السرية في وقت من أوقات حياتهم، فإذا امتثلوا لها برغم جهلهم بحقيقتها، غرست في نفوسهم بذور الإحساس بالذنب، والإحساس بالنقص، وربما عذبتهم بنوع التسلط، والمثل التالي مصداق لما أقول:

كان هناك شاب في الثامنة والثلاثين، قوي البنية، صحيحًا، متعلمًا، كفئًا، ولكنه يزاول عملًا تافهًا في إحدى الشركات، وكان يعاني فكرة متسلطة بأنه موضع مراقبة دائمًا، ورغبة متسلطة في إلقاء نفسه من حالق! فأينما ذهب كان يدقق النظر في الناس ليرى كيف ينظرون إليه، وخصوصًا إذا ضمه حفل، أو مناسبة اجتماعية. وكان إلى ذلك يعاني الأرق، والأحلام المزعجة، والإحساس بالوحدة.

وأظهر التحليل أن الشاب كانت شديدة القسوة عليه، فقد كانت عصبية المزاج، وكانت تعمد إلى عقابه كلما ارتكب هفوة، بل لقد درجت على أن

تحبسه في غرفة مظلمة، وتدعه هناك برغم صراخه، وتوسلاته حتى يغلبه النوم. وضبطته يومًا يزاول العادة السرية، فلم تكتف بضربه ضربًا مبرحًا، بل نعتته بأقذع النعوت.

ومن العجيب أن الشاب بلغ مرتبة الرجولة، وهو يكن لأمه حبًا شديدًا، ويتخذ منها مثلًا أعلى. وقد غدت الأم أحنى عليه على مر الأعوان، ولكن هذه المكبوتات ظلت، برغم ذلك، هي المسئولة عن الأعراض التي أسلفتها، وما كانت في الواقع إلا رموز للذنب الموقع على النفس، جزاء إحساسه إنه ارتكب أثمًا.

أما الخجل، والإحساس المتسلط بأنه موضع رقابة الناس فمنشؤهما اعتقاده الطفلي بأن الناس قد لاحظوا إدمانه العادة السرية، هذا فضلًا عن اقتناعه بأنه يستحق أن يكتشف أمره! وهو حين بلغ مرتبة الرجولة، لم يستطع النوم؛ لأن اللذة التي كان يجدها، وهو طفل في العادة السرية، كانت تغريه على اجتلابها. وأما أحلامه المزعجة فمنشأ إزعاجها إشارتها إلى حالة انعدام التوافق في اللاشعور. أما رغبته المتسلطة في إلقاء نفسه من حالق فقد كانت رغبة لا واعية في التخلص من نفسه؛ لأنه في رأى نفسه، شيء لا يستحق الحياة!

ومهما تكن أسباب التسلطات دفينة، ففي الوسع استكشافها، وإزالتها. وما نسميه بالحركات العصبية "tico" كتذبذب أهداب العين، أو أتباع طريقة معينة في السير، أو ما إليها يمكن أن تسلك كذلك في عداد التسلطات. بل حتى اللعثمة، والتهتهة، والثأثأة، وغيرها من عيوب الكلام يمكن أن تنتمي عليها، ما لم تكن ناشئة عن عيب عضوي. والعامل اللاواعي المكبوت المسئول عن مثل هذه التسلطات غالبًا ما يتخلص في الرغبة في الفرار من الحقيقة لسبب

من الأسباب.

والتطير، والاعتقاد في الخرافات من الأفعال المتسلطة أيضًا.فكل تطير، أو اعتقاد خاطئ يتضمن في ثناياه عنصر العقاب الذي يحاول المرء تجنبه. ولماذا يخشى المرء العقاب؟ لأنه يستشعر الذنب، ويحس أنه جدير بالعقاب!

أو بعبارة أخرى أن المصدر الذي يوقع العقاب يصبح في الذهن رمزًا لقوة مجهولة. فإذا قضت هذه القوة مثلًا بألا يرتبط أحد بالرقم ١٣ حتى لا تقع له كارثة، وإذا كنت في عقلك الباطن تعتقد أن في وسع هذه القوة أن تعاقبك إذا عصيتها، فإنك ستجتهد في اجتناب الرقم ١٣ ما وسعك الاجتهاد، أي أنك بمعنى آخر تعتنق مايلابس الرقم ١٣ من معتقدات، فتصبح متطيرًا تعتقد في هذه الخرافة كما تعتقد في غيرها! ويمكن القول أنه كلما ازداد تطيرك، وإيمانك بالخرافات كان إحساسك اللاشعوري بالذنب أكبر.

وفي وسع المرء أن يعاون نفسه على اجتناب إزعاج التسلطات، والوساوس. فما هذه إلا عادات درجت عليها. وفي وسعنا أن نشبه هذه العادات بالمياه الجارية في قنوات، ففي كل مرة تتحقق إحدى العادات تتعمق القناة، وتتسع، وفي كل مرة تقاوم فيها العادة إنما تحد من عمق القناة، وسريانها. فبانصرافك عنها ذهنيًا، أو بمعنى آخر، بطردك الخواطر المزعجة من ذهنك عن طريق تحويل ذهنك إلى فكرة أخرى أجدى، وأنفع، كلما هاجمتك الفكرة المتسلطة، يسعك أن تحد كثيرًا من تحكم هذه العادات، ولا يلبث أن يأتي الوقت الذي تزول فيه هذه العادات تمامًا.

تعلم التفكير الإيجابي

التفكير السلبي

انطلقت ذات مساء لعيادة مريضة أكد لي أهلها أنها في حالة انهيار لا تستطيع معه أن تأتي إلى عيادتي. وفي طريقي إليها، أركبت معي جنديًا كان قد فقد ذراعه اليمني، وكان ذاهبًا إلى مستشفى الجيش.

كان شابًا مرحًا، ثرثارًا، دائم الاستعداد للضحك... وتجنبت أن أشير إلى ذراعه المبتورة، ولكنه قال أخيراً: "إنني أعجب كيف لم تسألني أين فقدت ذراعي! أن أغلب الناس يودون أن يعرفوا أين كنت أحارب، وكيف فقدت ذراعي، وما إلى ذلك من التفاصيل!"

فسألته، وقد شغفت بمعرفه جوابه:

- هل يؤلمك الحديث عن ذراعك؟
- كان هذا يحدث في البداية، ولكني الآن أستطيع أن أسمع مثل هذا الحديث دون أن أحس ألمًا! لقد أصبحت أعرف ما الذي أتوقعه من الناس، ولهذا فإني لا أجفل من سؤالهم. لقد قررت أن أكف عن التحسر على نفسي مهما تكن الحال، لأني أعرف أن عقلي إذا لم يسلك سواء السبيل فإني سأغرق لا محالة!

ولزم الصمت لحظة، وراح يحدق في الظلام ثم استطرد يقول:

- كنت في بعض الليالي أشعر كأني سأفقد عقلي، فأغرق في عرق بارد، أما

الآن فقد استطعت أن أتغلب على التحسر على نفسي، وأنا الآن سعيد كل السعادة، وقررت أن لابد لي من الاستمتاع بالحياة... إني لا أزال أستطيع أن أرى، وأن أسمع، وأن أمشي، وأن أعمل...

وحين تركته، وقف بباب المستشفى، ولوح بذراعه الأخرى وقال:

- شكرًا لم يا دكتور على أن تفضلت بتوصيلي.

والواقع أن الشكر كان واجبًا عليّ، لقاء الدرس الذي علمنيه!

ثم جاء دور مريضتي المنهارة... إنها امرأة جميلة بضة، لا تزال في عقدها الثالث، تعيش في دار أنيقة جميلة مع زوجها، وأطفالها.

قالت لي، وهي تنتفض: إنها شديدة الألم إلى حد تخشى معه أن تقدم على الانتحار، وهي مصرة على أنها تشكو ذبحة صدرية! ولم يستطع خير الأخصائيين في أمراض القلب أن يقنعها بأن قلبها سليم، وأنها تستطيع أن تصل إلى سن الشيخوخة إذا لم تقتل نفسها بمثل هذه الخيالات!

وما كان أبعد الفارق!

شاب في ريعان الصبا لم يتلق من التعليم ما يكفي للمكافحة في الحياة، يواجه المستقبل بشجاعة، وأمل بعد أن فقد ذراعه... في حين أن هذه المرأة التي تحيا في ظروف هينة لينة في كنف زوجها، وأولادها، تعذب نفسها إلى حد العجز البدني، والإفلاس العقلي!

على أن كليهما يشتركان في أمر واحد... هو الخوف، والرثاء للذات. وقد كان للجندي الشاب كل الحق في أن يعذبه الخوف، والإشفاق، فهو قد فقد

ذراعه، ولكنه لم يسمح لنفسه بأن يتألم كل هذا الألم... لقد عرفت من أين تنبت متابعه، وعرف حقيقة مشكلته، وأدرك أن عليه أن يبعد عن عقله الرثاء الذاتي، وإلا سقط في هوة اليأس! وتدرب على الأمر كما يندب الجندي على الأسلحة، وعرف كيف يكافح عادة التفكير السلبي كما يكافح العدو في الحرب!

أما المرأة الشابة فلم تعرف سبب أفكارها المدمرة. إنها لا تعرف إلا أنها مريضة يائسة، ساخطة على ما فعلته الحياة معها!

ولم يكن من العسير تبين علتها. كانت من قبل فتاة جميلة رشيقة، ولما كبرت بها السن تركت نفسها تسمن، وتترهل، وخيل إليها أنها في الطريق إلى فقدان حسنها، وجمالها، وأنه سيأتي يوم يملها زوجها، ويزهد فيها.

ومع هذا فقد ظلت تداوم على تناول الأغذية الدسمة، وكانت شهيتها الأصلية للحلوى هي العلة الأساسية، وبخيالها السقيم توهما أن نوبات سوء الهضم هي آلام في القلب. ولكنها لا شعوريا، كانت تريد مرضًا قلبيًا؛ لأنها تستطيع عندئذ أن تتخذ منه عذرًا لضياع جمالها، وتتذرع به لاستعباد أسرتها، وتبرر ما تشعر به من مرارة!

وازدادت الحالة سوءًا. وكما هي عادة العصبي، بدأ يتولاها الفزع، فشكت إلى من أفكارها المخيفة المفزعة التي ترعبها ليلًا، ونهارًا. إنها تشعر أنها تكبر، وإنها بدأت تفقد جمالها، وترى زوجها يضل، ويشرد، وبطريقة لا شعورية بدأت تثار لنفسها منه، بأن ما تنفق كل ما له على الأطباء، والعقاقير!

وكانت خطوتها الأخيرة التهديد بالانتحار! قالت لي:

لقد فعلت كل ما استطعت لكي أطرد فكرة الانتحار عن ذهني، ولكيلا

أكره زوجي. إني لا استطيع أن أواجه كل تلك الأفكار السوداء!

فقلت لها:

- وهنا موضع خطئك. يجب أن تواجهيها، فإنك لا تستطيعين الفرار منها؛ لأنها تطاردك باستمرار، ولا يمكنك كبتها؛ لأن الكبت لا يزيد من ضخامتها، وثوراتها عليك. إنك بمواجهتها، وتأملها، وفحصها تستطيعين أن تعالجيها.

وليس كل التفكير السلبي كتفكير هذه السيدة فثمة أنواع عدة من سوء السلوك العقلي الذي يتسلط علينا جميعًا بطريقة خفيفة إلى حد لا ندرك معه حقيقته حتى ليصبح عادة، ويقع الضرر.

وتوهم المرض شكل آخر من أشكال انحراف السلوك العقلي فيما يختص بالصحة. فالرجل الذي يداوم على مطالعة المقالات الصحية، والكتب الطبية، ويترجم الأعراض البسيطة التي يراها في نفسه إلى تهديدات مرضية توشك أن تقضي على حياته، إنما هو ضحية التفكير السلبي. فإن مثل هذا التفكير يمكن أن يكون خطرًا، بل مميتًا.

ثم هناك الذين لا ينسون إساءة مهما يتقادم عليها العهد. كتلك الزوجة التي تظل تذكر سقطة زوجها، وتستخدمها دائمًا كبلطة مرهفة، تشهرها على رقبته على الدوام. إنها قسوة عقلين نمت من اعتياد الإنسان التفكير في الماضي.

وهناك الذين يبكون على الماضي، وعلى الشباب الضائع. أما الحاضر، والمستقبل فلا وجود لهما في نظرهم. فليس في عقولهم إلا غرفة واحدة مخصصة لأفكار الماضي.

والخيانة الزوجية من أكثر أنواع الانحراف السلوك العقلي شيوعًا، وانتشارًا. والزوجة المخلصة جسمًا لزوجها، ولكنها تحلم بعاشق آخر تدخل ضمن هذه الطائفة. إن المرأة العادية تنفس عن عشقها المتسلط عليها بالإعجاب بأحد نجوم السينما، ثم تطرد عن نفسها هذا الخاطر ضاحكة. فإذا لم تفعل ذلك، وإذا امتثلت لأهوائها، فإنها تبدأ في الشعور بالذنب، ثم يتبع ذلك المرض الجسمي بسبب صراعها النفسي.

ولكنا فرائس لأفكار الحسد. فقد نرى إنسانًا أكثر منا مالًا، أو نرى لامرأة زوجًا، أو عملًا ناجحًا. وإذا نحن تركنا أفكارنا تستقر في مرارة على الغير الذي يبدو أن لديه أكثر مما لدينا، فإنما ندع نوعًا من سموم إعوجاج السلوك العقلي يسري فينا.

فما الذي يجب أن نفعله في علاج التفكير السلبي؟

إن الحظوة الأولى: هي أن تتبينه، وتعرفه.

وليس هذا بالأمر العسير. حلل عواطفك. وكم تفكر فإنك كذلك تحس. فإذا كانت أفكارك كلها محصورة في ذاتك، أو كانت مخيفة، حاسدة، خاطئة، فإنك ستشعر بالاكتئاب، والقلق، والسخط، إن التفكير، والشعور يمكن أن يصنعا حلقة مفرغة من الأسباب، والنتائج.

ولن يقتصر الأمر على شعورك بالشقاء عاطفيًا فحسب، بل ستكون صحيًا أقل من المستوى، وقد تمرض فعلًا. عن عادة تفكيرك هي التي تقرر هل تسبب لك خسارة شخصية حزنًا أبديًا، أم أنك ستكبحه، وتساعد الزمن على أن يبرئ الجرح، ويعيد إليك السعادة مرة أخرى.

إن الأطباء النفسيين يطلقون على هذا النوع من التفكير المنحرف اسم "التفكير السلبي"؛ لأنه يسلبك قوة الأفكار البناءة. إنه يبدد نشاطك، ويحطم سعادتك. والطبيب النفساني يعرف أثر المأساة، وخيبة الأمل، ويعرف كيف يسهل أن ينزلق الإنسان على الهوة المهلكة، هوة السخط، والمرارة.

فإذا استطعت أن تتبين أن عقلك فريسة لأفكار سوداء، فالخطوة التالية: هي أن تتحكم في كبت الفكرة السلبية.

وما من إنسان في هذا العالم خلا من أفكار الغيرة، والحسد، أو من التخيلات الخاطئة، والأحلام الانتقامية. إن موظف البنك قد يفكر أحيانًا في أخذ ملء اليدين من الأوراق المالية. والزوجة المخلصة قد تتخيل نفسها بين أحضان النجم السينمائي، وقد يروق للقسيس الواسع الأفق أن يلقي نظرة على صورة الفاتنات. ولكن الخطر ليس في هذه الأفكار عادة. فقد نبدأ في الخوف منها، ونحاول أن نكبتها في فزع. والكبت يسبب الصراع، والشعور بالذنب، ثم المرض البدني.والعصبي يكبت أهواءه، وشهواته خوفًا من أن تقضي به إلى المتاعب الحقيقية، ثم ينضب نشاطه العقلي كله في القلق من أجلها!

وقد يكون المريض صادقًا حين يقول أن هذه الأفكار طرأت على ذهنه على غير رغبة منه، فالظروف قادرة على أن تدفع أبشع الأفكار إلى أذهاننا، والعقل البشري قادر على تخيل أي شيء، طيبًا كان، أو خبيثًا!

ومرة أخرى أؤكد أنه لا لوم علينا، ولا تثريب إذا طافت مثل هذه الأفكار بأذهاننا مجرد طواف عابر، ولكن اعتيادها ليس خطًا أحد أخر غيرك. فإن لنا مطلق الحرية عند مرور هذه الأفكار بأذهاننا، أن نطردها، أو نتقبلها.

والعمل خير علاج للتفكير غير الصحي، فلا تدع لنفسك وقتًا للتفكير، فقد قال فولتير "كلما أطلنا التفكير في مصائبنا، ازدادت أضرار بنا".

والناس دائمًا يتحسرون قائلين: "لم أكون أنا ضحية هذه الأفكار الرهيبة؟ لم أفكر في زوجة جاري؟ لم أكن لأهلي هذه الكراهية؟ لم أفزع من الأمراض، والموت كلما أصبت ببرد، أو صداع؟"

ويقول الطبيب النفساني جوابًا على ذلك: "ولم لا تكون؟ أن أي إنسان – بلا استثناء – معرض لمثل هذه الأفكار، ولست في هذا بدعًا بين الناس، لا في تفكيرك السيئ، ولا في تفكيرك الطيب. كل ما جال بذهنك طاف بذهن غيرك من قبل، وسيطوف من بعد".

إن لك حرية الاختيار... لك أن تختار الشقاء، والتعاسة المزمنين، أو السرور، والبهجة الدائمين. لك أن تختار بين الحياة الناجحة، أو وضع حد لحياتك بيدك!

تحرر من الخوف

وصف"ليون مونز" الخوف فقال أنه: "إشارة الخطر التي تتطلب من الإنسان أن يقف، وينظر". والروح الإنسانية في عالم اليوم تواجه إنذارات، وتهديدات على جانبي طريق الحياة، وكلها تدعو على الحيطة، والحذر. وفي المواقف التي تهدد سعادتنا، أو نجاحنا نحس بذلك الشعور المؤلم في المعدة، وبتخضيل الراحتين، ولفظ القلب، وقفل الحركة، واللعثمة في الكلام.. أو بمعنى آخر نحس بشعور الخوف يسربلنا.

ولكن هناك ضربًا آخر من الخوف، أعراضه كالأعراض الأولى، ولكن جذوره مختلفة. ويمكننا أن نسمى على هذا الخوف باسم الخوف الزائف، "أو الخوف العصبي". إنه خوف التوقع. الذي يدفع إليه شيء لا وجود له في هذا الوقت الذي يثور فيه الخوف. والأصل في هذا الخوف أن خطأ قد حدث في جهاز التحذير فالضوء الحمر يستمر في الإضاءة، وأنت في حيرة من أمرك، فالأشياء التي لا ضرر منها تبدو في صورة خطرة، فحديث عن رئيسك – لا يتعلق بشخصك – يصبح مخيفًا مقلقًا، وتوقع إلقاء كلمة في حفل يجعلك غير قادر على التفوه بلفظ واحد. أو طعام ذو مذاق متغير قليلًا، ولو في مطعم عام، يحملك على الظن بأنك قد تناولت سمًا، وسرعان ما تمرض من الفزع، والقلق!

أعرف شابًا كان منكوبصا بالفزع الدائم، ولم يكن هناك سبب دافع لهذا الفزع، ولكنه كان دائم الهلع من الموت. على أن هذا الشاب قد تعلم اليوم

كيف يتغلب على نوبات الخوف، بعد أن عرف طبيعتها، وأسبابها.

ومن المستطاع التغلب على كل من الخوف الحقيقي، والخوف العصبي. والمخاوف العصبية يمكن استئصالها كلية. أما المخاوف الحقيقية فمن المستطاع استغلالها في تحقيق النجاح في مواقف الخطر. فالخوف مما يأتي به المستقبل لتأمين حياتنا، وحياة من نعول يحملنا على العمل على تامين المستقبل بطرق إيجابية. أكان نكون لنا رصيدًا في البنك، أو نؤمن على حياتنا. أما المخاوف الزائفة، والتي لا أساس لها فيمكن التخلص منها لضمان الاستمتاع بالحياة المطمئنة. فمثل هذه المخاوف هي التي تسلب سعادتنا، واطمئناننا، واستئصال شأفتها واجب علينا في هذه الأيام.

ولكن يمكن التغلب على المخاوف العصبية يجب:

١- أن تفهم خوفك.

٢- أن نعترف به.

٣- أن تفعل شيئًا في شأنه.

٤- أن تعمل على الاستمتاع بالحياة، فإذا عملت على التغلب على مخاوفك، ولم تفلح تمامًا، إذن:

٥- فأبحث عن العون الصادق، والإرشاد الحصيف.

كيف تفهم الخوف؟

ولعل أول سؤال يجب أن تلقيه على نفسك هو: هل هناك حقًا ما أخافه؟ لو أن كلبًا شرسًا طردك فإن جهاز التحذير سيدفعك إلى منطقة الأمان،

وسرعان ما تمر لحظة الخوف، وقد تنسى هذا الحادث بسرعة. أما غذا كان جهاز التحذير منطلقًا حين يعترض طريقك فأر، فالواقع أنه ليس هناك ما تخاف منه، ومن واجبك أن تعرف هذه الحقيقة! وإذا كانت ستجري لك عملية جراحية خطيرة، فلابد من توقع بعض الرعدة، وإذا كنت تخشى كثيرًا من الأمور، أو كل الأمور، فاجلس، وسيطر على الورق المواقف، والأشياء التي تثير قلقك، واضطرابك، وواجهها جميعًا.

اعترف بخوفك:

يجب أن تتقبل حقيقة خوفك الذي هو حقيقة كالحياة ذاتها، أو بمعنى آخر أنك لن تستطيع أن تغرق غيلان العقل في الشراب، ولا أن تخفيها تحت الوسائد، ولا أن تكبحها بالمرض المزعوم، أما الهروب منها بالانتحار فثمن غال!

وحين تضع قائمة بمخاوفك كلها، فستجد أن أغلبها سيختفي، ويتلاشى من تلقاء نفسه حين يرى النور!

وماذا عساك أن تجد في هذه القائمة؟. لعلك يا سيدتي تخشين أن تصبحي أما، وتخافين تجربة الوضع؟ ولعلك نسيت إنك وضعت سالمة في المرة السابقة؟ فإذا كنت تلك هي أول تجاربك فاسألي صديقاتك من الأمهات. فالحقيقة إنك ستمرين بهذه التجربة في سلام.

افعل شيئًا في شأن مخاوفك:

ولا يكفي أن تعرف من أي شيء تخاف، ولا أن تعترف بأنك خائف، بل يجب أن تفعل شيئًا، وما ستفعله يجب أن يكون قاطعًا وباتًا.

ولو وجدت، بالمقارنة بين هذه المخاوف، وبين المخاوف التي لها ما يبررها، أن هناك سببًا قويًا للخوف فقل لنفسك إذن: "حسنًا، أن فزع خائف فإلى أين أذهب من هنا؟" ثم أذهب إلى أي مكان... إن ساحة القتال بالنسبة للجندي سبب، وأي سبب للخوف، والفزع. وهذا الخوف الرهيب يعذبه لفترة من الوقت، ولكنه ينسى خوفه حين يركز ذهنه في المهمة التي يقوم بها، ولا يجد وقتًا لتذكر خوفه، والتفكير فيه. وليست بواعث الخوف في الحياة المدنية بمثل هذه القوة، وما أكثر الفرص المتاحة؛ لتجنب المخاوف، أو نسيانها.

كان بين مرضاي فتاة في ميعة الصبا، عرت أنها مصابة بمرض قتال، وأن حياتها ستنتهي قريبًا، واعترف الفزع بعض الوقت. ولمنها واجهت الكارثة بشجاعة، ثم استقر رأيها على أن تطرد من ذهنها فكرة انتظار ما قدر لها. ولما كان البدني محرمًا عليها بسبب مرضها، فقد بحثت عما يشغل ذهنها، واختارت أن تدرس اللغات، وفي مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على أن تتولى وظيفة المراسلات الخارجية في إحدى شركات التصدير. وحفلت السنوات الأخيرة من حياتها بعمل آثار اهتمامها حتى نسيت تمامًا القضاء المحتوم عليها.

والواقع المشاهد أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم في العادة قوم يريدون أن يخافوا. ومن المحتمل أن يستخدم ضحية هذه الرغبة الخوف العصبي؛ ليعوض به بعض ما فيه من نقص.

وأول ما يجب عمله في شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها، والاهتمام بها. انظر إليها كأنها عادات سيئة يجب استئصالها.

هل يفزعك أن يطلب منك أحد الأصدقاء أن تعزف على البيانو في

إحدى الحفلات، (وأنت تجيد العزف)؟ إذن فاذهب إلى الحفلات، وأعزف مرة بعد أخرى! وإذا اضطربت مرة فلا تتوقف، وتدع أن أصابعك أصبحت رخوة، أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك، فسيزول عنك مصل هذا الاضطراب بعد بضع مرات.

هل يفزعك الظلام؟ أطفئ الأنوار في منزلك، ثم اجلس خلال الحجرات، وابحث عن الأشياء بطريقة اللمس، وحاول أن تتبين ما لم تستطيع معرفته. وافتح الحجرات، وابحث عن الأشباح، وسترى أنه لا أشباح هناك.

أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التي لا تستند إلى أساس، فهي أن تشغل نفسك بعمل من الأعمال. إن العقول العاطلة كالأيدي العاطلة لا ثمرة لها. ولا تظن أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود إلى دارك. فإلى أن تأوي إلى فراشك لديك متسع من الوقت لتقضيه أما في التفكير في مثل هذه المخاوف، وأما في التعليم، والتقدم. إننا نعيش في عالم شديد التعقيد فيه العديد من الأمور الكفيلة بأن تشغل الإنسان أربعا وعشرين ساعة في اليوم. فإذا كنت تعمل عملًا بدنيًا فربما كان الأصلح لك أن تسترخي، أو تمارس رياضة ذهنية كالقراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى، وخير من ذلك كله الهوايات الإيجابية، كأن تعزف على آلة موسيقية، أو تكتب فيما يثير اهتمامك، أو تندمج في بعض النشاط الاجتماعي.

أما إذا كنت ممن يجلسون إلى المكاتب طوال اليوم، فخير هواية لك ما تستخدم فيها الأيدي، والعضلات كالرياضة، والنجارة، والتصوير، أو غير من الصناعات التي يمكن أن تحدث التغيير المطلوب، وتحول ذهنك إلى عمل مجد،

وفضلًا عن ذلك فإن مثل هذه الأعمال النشطة تساعد على النوم المريح العميق. ولا ينبغي أن تنسى ما لثمرة عمل تنتجه يداك من أثر بالغ في رفع تقديرك لنفسك.

استمتع بالحياة:

يقول"أوليفروندل هولمز": "إن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف تحياها" سواء كانت مخاوفك حقيقية، أو متوهمة فإنها ستكون أقل فزعًا لك إذا عمدت إلى الاندماج في أحداث العالم الجارية من حولك. أن الرجل الذي يسعى إلى العزلة، والذي يريد أن يفر من الجموع إنما يسعى إلى هدهدة مخاوفه، وشقاوته. إذا كنت تريد السعادة فاحتضن عالمك، ووسع اهتمامك ليتناول أصدقاءك، وأسرتك، واشترك معهم في مسراتهم تصبح مرحًا مثلهم.

حاول أن تفهم الناس، وأن تعاونهم في شدتهم فلا يعود لديك وقت للخوف، والانزعاج. ولتعلم أن ما تحيط به الآخرين من العطف، والحدب، والحب، سيرد إليك أضعافًا مضاعفة. إن مشاركة بقية أبناء البشر هي أعظم ميزة لنا جميعًا، وفيها السعادة الحقة. فإذا أنت وثقت الروابط بينك، وبين العالم الخارجي، وإذا أنت منحت كل ما تملك من حب، وتقبلت حب العالم لك، فسترسخ قواعد سعادتك، وستزول كل مخاوفك. والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التي يمكن أن تسمي "فلسفة الحياة"، وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول أن السعادة "موقف يمكن خلقه، وإنشاؤه" إن هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقع الأحزان، والنكبات، وفي الوقت نفسه تمنحك الشجاعة لمعالجتها. إنها تعلمك أن "الحياة مغامرة تفزع أكثر مما تضر"... وإننا

يجب أن نكون كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان "فيزوف" فهم يجازفون بالعيش في جواره دون أن يتوقعوا السوء!

حين تفشل جهودك:

فإذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجد في التغلب على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفء. اذهب إلى طبيب نفسي، فمهمته أن يعاون الناس على كشف القناع عن حقيقة المخاوف، وأن يعمل على طردها من ذهنك. والمرض النفسي ينظر إليه اليوم بنفس المنظار الذي ينظر به إلى المرض البدني. إنه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية، ويستجيب للعلاج الصحيح، والمخاوف العصبية تسبب الأمراض النفسية، مثلها كمثل عقب القدم غذا كسر فإنه يجعل منك كسيحًا، فأنت بالخوف تصبح مقعدًا عقليًا، لا تحس بمباهج الحياة، ومن ثم تتأثر صداقاتك، ويتبدد اطمئنانك، ولا تستطيع أن تنال من متعة الحياة إلا أقلها. وتسعة أعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد التي أسلفنا ذكرها، ولكن العاشر يفشل، أعني إنه يفشل في جهوده الشخصية، فإذا كنت ذلك العاشر فأنت في حاجة إلى المساعدة. وأنت مدين بها لنفسك، ولأسرتك، ولأصدقائك، فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة، وأربح لنفسك هذا القدر من سكينة النفس، وراحة البال، والاطمئنان، وكلها من حق الإنسان.

هل تموت، أو لا تموت

إنه من المفزع حقًا أن في كل بضع دقائق ينتحر فرد من هذا العالم. إن عدد المنتحرين يبلغ نحو ٢٢.٠٠٠ ألف نفس في كل عام في أمريكا وحدها، وتشير أنباء الصحف إلى أن نسبة الانتحار ترتفع عامًا بعد عام، ولا ريب أن العناء، والضغط، والجهد التي عاناها كل إنسان في العالم خلال الحرب الأخيرة، كانت من العوامل المساعدة على ذلك، ومع هذا فإن عدد المنتحرين في أيام السلم مفزع أيضًا. ومن الأمور المسلم بها أن كل إنسان ينتمي إلى طائفة المنتحرين! وقد يبدو هذا القول عجيبًا ولكن الواقع أن عددًا قليلًا جدًا من الناس هم الذين لم تمر بأذهانهم قط فكرة الانتحار!

ومهما يكن رأيك الخاص فالحقيقة أننا جميعًا مذنبون في أظهار الفضول بأمور الجنس، والفضائح، والجرائم، والانتحار. ولو أن الأمر لم يكن كذلك ما اشترى أحد المجلات التي تنشر صور الجميلات الفاتنات، أو قرأ القصص البوليسية قبل الإيواء إلى الفراش. وما من شيء يقرأ في الصحف في شغف، وفهم كتفاصيل حادث انتحار!

وما كان الانتحار عملًا طارئًا ابن ساعته. وقد تشير الصحف إلى أن الانتحار يرجع إلى فقدان وظيفة، أو موت عزيز، أو حب فاشل، أو سبب آخر من هذه الشاكلة. ولكن هذا ليس حقيقة. إن هذا العمل العنيف الذي ارتكب قد جرى التفكير فيه منذ أمد طويل. ثم جاء السبب الذي تشير إليه الصحف فكان القشة التي قصمت ظهر البعير! ونادرًا ما تستطيع أن تحدد متى كان

الجالس إلى جانبك يفكر في الانتحار، فكثيرًا ما يكون المنتحر بادي السرور قبيل وقت الانتحار.

ومن الناس من يعتقد أن الذي يتحدث عن الانتحار لا يمكن أن ارتكبه. وهذا غير حقيقي كذلك. فإن هذا الإنسان إنما يدير الأمر في ذهنه، ويقلبه على وجوهه، وهو يتباحث في الاحتمالات مع غيره من الناس. وهناك آخرون يكثرون من الحديث عن الانتحار، ولا فكرة لديهم عن قتل أنفسهم. أنهم يحبون أنفسهم كثيرًا، ولكنهم يبحثون عن العطف، والرعاية.

عرفت زوجة جميلة في العقد الثالث من عمرها، وكانت جذابة ذكية، وكانت تحب زوجها، ولكنها كانت دائمة النزاع معه. وقد استطاعت أن تحصل على عمل في مستشفى، واستطاعت أن تؤدي العمل الذي نبط بها خير الأداء، ولم يكن يعيبها إلا بعض النوبات الهستيرية. وفي ذات يوم وصلت إلى عملها بعد نزاع شجر بينها، وبين زوجها. وقبيل وقت الانصراف، وقبيل وصول زوجها إلى المستشفى ليعودا معًا إلى المنزل كالعادة، قررت أن تفزع هذا الزوج، فتناولت سما حصلت عليه من معمل المستشفى. وما أن تناولته حتى أطلقت صيحاتها، وأنبأت من حولها بما فعلت. وظن الناس إنها حالة هستيرية من حالاتها المتكررة، فوضعت في الفراش حتى تهدأ، ولما ساءت حالتها شكوا في الأمر، وفي أنها تناولت سما حقيقة، فحاولوا علاجها، ولكن بعد فوات الأوان! إن هذه الشابة لم يكن لديها أدنى فكرة عن قتل نفسها، وإلا ما تناولت السم في قلب المستشفى حيث يمكن المبادرة بإنقاذها.

ومن جهة أخرى فإن بعض الناس يجدون بعض الراحة من ضغط

الرغبات، وبعضهم يحتفظون بنيتهم المبيتة حتى يجيء الوقت الذي يرون فيه الحياة مجدية قفراء. والبعض يلوح بالانتحار كنوع من التهديد للظفر بالعناية، أو العطف. وليس هذا شعورًا كاذبًا، فإن في أعماقهم ما يحثهم على الانتحار فعلًا.

وما من أحد غير الطبيب النفسي يستطيع أن يعرف مبلغ جدية التهديد بالانتحار، ومدى صدقه، أو زيفه. ومن سوء الحظ أن الذين يعتزمون الانتحار لا يبحثون عن مساعدة الطبيب النفسي؛ لأنهم لا يريدون أن يغيروا آراءهم فيما اعتزموه! أنهم يعتبرون الانتحار وسيلة ممكنة سهلة للفرار من شقائهم، وإنه مظلة هوائية تهبط بهم إلى أرض السعادة!

على أن الاعتقادات الدينية قد حالت دون وقوع عدد كبير، لا يقدر، من الانتحارات، فإن الإيمان بالله، أو الخوف من العقوبة الإلهية قد منع انتحار هؤلاء المؤمنين، فإذا تلاشت العقيدة الدينية، فإن هذا العمل المانع يزول بدوره. ومما قد يقف مانعًا دون الانتحار أنه قد يسبب آلامًا، ومتاعب لأسرة المنتحر. أما إذا لم تكن هناك أسرة، أو كان الحب، والتفاهم مفقودين بين معتزم الانتحار، وبين أفراد أسرته، فإن العامل المانع يزول كذلك.

فما هي سيكولوجية الانتحار؟ ولم يعمد من توافرت لديه كل أسباب الحياة المرغوبة في إنهاء حياته بيده؟ وكثير ما ينتحر الرجال، والنساء الأغنياء في حين أن غيرهم ممن يغرقون في المتاعب، والآلام إلى آذانهم، يكافحون في جد دون أن تطوف فكرة الانتحار بأذهانهم، فهل هناك اختلاف بين هاتين الطائفتين؟

قال لي أحد المرضى يومًا: "في بعض الأحيان أتصور نفسي راقدًا في نعش كأني نائم، وأستطيع أن أسمع ما يدور حولي، وأتخيل والدي حزينين، وهما يقولان

لأصدقائي أنه ليس هناك من سبب لشقائي، وإنهما لا يستطيعان أن يفهما لم أفكر في مثل هذا الطيش؟".

وحين يحاول مريض أن يقنعني بأن يقنعني بأن موقفه ميئوس منه، وإن القدر مسئول عن سوء حظه، وأنه لا يجد في الحياة ما يربطه بها، فإني أدرك أن هذا "المرشح للانتحار" لا يعرف شيئًا عن السيكولوجية الحقيقية المختفية وراء عزمه، ونيته.

إن الذين وصل بهم الأمر على التفكير الجدي في الانتحار في حاجة ماسة إلى التبصرة، وكان من المستطاع الحيلولة دون وقوع آلاف من حوادث الانتحار لو أن المنتحرين، أو أقاربهم لجئوا إلى الأطباء النفسيين.

ومن أكثر الأسئلة ترددا في موضوع الانتحار هذه الأسئلة:

١- ما الذي يدعو الناس إلى قتل أنفسهم؟

٢- هل الانتحار نتيجة لمرض عقلي؟

٣- لم يختار الناس هذه الأساليب المتباينة في قتل أنفسهم؟

٤- كيف يمكن معرفة جدية عزم الإنسان على الانتحار؟

٥- هل يمكن منع الانتحار؟

٦- هل هناك ما يبرره؟

والغاية من هذا الفصل هو إمداد القارئ بالحقائق العلمية عن الانتحار، لاستغلالها في الحيلولة دون موت إنسان يفكر في أخذ جرعة كبيرة مميتة من

الحبوب المنومة، أو الوثوب من النافذة، أو قطع شريان في يده!

١ – ما الذي يدعو الناس إلى قتل أنفسهم؟

أولًا: أن السبب الذي يبدو واضحًا، والذي نراه مسيطرًا في خطاب الوداع "قلما يكون هو السبب الحقيقي للانتحار"، والعادة أن الضحية لا يكون مدركًا للشعور الخاص الدفين في عقله اللاشعوري، والذي يدفعه إلى هذا العمل الطائش.

نشرت إحدى الصحف حادثة انتحار غير عادية. كان الفتى يهيم بحب الفتاة الجميلة، ولطن طلب زواجه منها قوبل بالرفض؛ لأنها لا تحبه، ولما رأت إصراره العجيب، ولجاجته قررت ألا تقابله، ولا تراه، فكتب إليها يقول:

(كيف يمكن أن تبلغ بك القسوة إلى هذا الحد؟ إني لا أستطيع احتمالها، لابد لي أن أراك، وإلا قتلت نفسي على عتبة دارك).

ودعته الفتاة إلى منزلها، وهي ترجو أن تتمكن من إقناعه بأن الزواج المؤسس على الحب من جانب واحد لن يكلل بالنجاح، وسألته "لم تنتحر بسبب فتاة لا تحبك؟ انسني ولديك الكثير مما يجب أن تعيش من أجله، وفي خلال شهور قلائل ستحب فتاة أخرى تبادلك الحب".

فأجابها قائلًا: "حسناً. إذا كان هذا هو شعورك فإني ذاهب. الوداع".

وما انقضت دقائق حتى دخل الغرفة، وهو يشتغل نارًا وفي يده زجاجة بنزين، ويصيح من فرط الألم، وباءت بالفشل كل الجهود التي بذلن لإطفاء النار قبل أن تقضي عليه، وقضى نحبه.

أن النظرة العامة لمقل هذا الحادث تقرر أن شابًا رفض طلبه للزواج فقتل نفسه، ولكن السبب كان أكبر من ذلك. فحين كان هذا الفتى طفلًا، لم يكن له إخوة، وكان شديد الاعتماد على أمه، فإذا أحس منها بعض الإهمال ثارت ثورته؛ لأنه تعود أن يجاب إلى كل مطالبه، ومن سوء الحظ أن والديه لم ينجحا في كبح جماح نزعته للتملك التي تأصلت في نفسه منذ الطفولة. فلم يتعلم البتة كيف يتقبل الخسارة قبولًا حسنًا. فكانت الأنانية المفرطة، والكراهية هما الإحساسان الأولان المسئولان عن انتحاره، وليس حادثة الفتاة.

إن الإنسان الذي يقتل نفسه لابد أن يكره أماص واحدًا من الناس، أو العالم بأسره، والانتحار هو القتل الذاتي (القتل المعكوس). وكراهية المرء لإنسان، وقد تطغى إلى حد أنه لا يجد له متنفسًا، فيتحول إلى كراهيته ذاتية، وبدافع الرغبة اللاشعورية في قتل إنسان أخر، يقتل الإنسان نفسه!

ولقد اكتشف الأطباء النفسيون أن بين الانتحار، والقتل صلة وثيقة. فكل من انتحر لابد أنه كان يكن بين أضالعه شعورًا بالمرارة، والسخط. فالباعث عليه لابد أن يكون "سادياً" – أي ناشئًا عن رغبته في توقيع الألم على الغير – لأن الانتحار يسبب للناجين منه مهانة لأحد لها، وشعورًا بالذنب.

وقد يبدو الانتحار في ظاهره عملًا من العمال الماسوكية – أي النزعة إلى توقيع الألم على النفس – (مركب التضحية، والاستشهاد) كرغبة الشخص في ألا يكون عبئًا على غيره، أو رغبته في أن يحظي بإشفاق الآخرين، وعطفهم بسبب عدم قدرته على احتمال الآلام العقلية، أو الآلام الروحية!

أما الأزمات المالية، أو الأمراض المستعصية، أو الفشل في الحب، أو

الطلاق، أو الإخفاق في تحقيق هدف معين فكلها أسباب ثانوية. أنها تتخذ لإخفاء عدم التكيف العاطفي الدفين أن الأنانية، وانقلاب الكراهية رأسًا على عقب، والسادية (وهي مركب الرغبة في إنزال الآلام البدنية، أو النفسية بالغير) إنما هي السيكولوجية الحقيقية للانتحار.

ومن جهة أخرى فإن هناك من الناس من ينهون حياتهم؛ لأن كل آمالهم في الحياة قد تلاشت.

٢ – هل الانتحار عرض لمرض عقلي؟

نعم، إنه عمل صادر من عقل مضطرب مهزوم. فالإنسان الطبيعي يحاول دائمًا أن يجد حلًا لمشكلته خيرًا من الانتحار أما الإنسان المضطرب فهو الذي يضيف ضغثًا على أبالة بتحميل الغير آلام مشكلة لم يستطع هو أن يحلها، والكبرياء الزائفة هي التي تمنعه من كشف فشله الباطني للغير. وهو غير قادر على البحث في أغوار عقله عن الصراع العميق.

جاءني رجل في الخمسين من عمره يشكو من انهيار عصبي يعزوه إلى كثرة العمل كانت فكرة الانتحار تراوده، فقد قال لي: "أنا لا أستطيع أن أعود إلى عملي. لقد وقع الضرر، وانتهى الأمر، وإذا كان الرجل لا يستطيع أن أعود على عملي. لقد وقع الضرر، وانتهى الأمر، وإذا كان الرجل لا يستطيع أن يعول زوجته، وأطفاله فهو غير جدير بالحياة. إنني لا أريد أن أكون عبئًا ثقيلًا على أسرتي".

ثم بدأ يبكي، وينشج. وقد علمتنا التجارب أن أمثال هذا الرجل يعانون من عصب ما، فطلبت منه أن يخبرني بطبيعة علاقته الجنسية مع زوجته فقال: "وما علاقة هذا بذلك؟"، وبعد مقابلات عديدة اعترف لي أنه أصبح ضعيفًا في

الناحية الجنسية، فكان لهذا في أثره نفسه إذ أصبح يرى أنه فقد رجولته. ولما عولج بطريقة الإيحاء من هذا الضعف المتوهم، زايله شعوره السقيم، ولم يعد يفكر بعد ذلك في الانتحار.

وفي كل حادثة انتحار تجد الدليل على سابقة وجود اضطراب عقلي. وهذا هو السبب في إرسال كل الذين يحاولون الانتحار إلى مستشفيات الأمراض العقلية.

٣ – لم يتخير الناس أساليب متباينة لقتل أنفسهم؟

لقد أجريت أبحاث علمية في هذه الناحية، واستطاع الأطباء النفسيون أن يلقوا بعض الضوء على ظاهرة استخدام بعض الناس للموت بالرصاص بينما آخرون يفضلون السم، وطائفة أخرى تؤثر الشنق.

والاختيار عادة رمز لشخصية الفرد. فإذا كان ميالًا للسادية، والعدوان، فإنه خليق بأن يختار طريقة عنيفة كحز العنق، أو قطع شريان اليد. أما الإنسان الاستعراضي، فإنه يجتذب الأنظار بأن يسير فوق حافة النافذة قبل أن يقذف بنفسه منها. أما رجال الحرب فيطلقون الرصاص على أنفسهم عادة!

وثمة نظرية يقول بها المحللون النفسيون قد تبدو خيالية في نظرك، وهي أن الشخص الذي يختار الغرق للانتحار، غنما يريد أن يعود إلى الرحم الأموي، حيث كان، وهو جنين محاطًا بكيس مائي واق.

أما المرأة التي يعذبها ضميرها؛ بسبب ماضيها فإنها تبتلع السم. أما الشاذ جنيًا فيطلق الرصاص في فمه، والإيضاح الرمزي ظاهر. والذين يشنقون أنفسهم يشعرون أنهم ارتكبوا جرمًا؛ لأن الشنق موت غير مشرف.

أما الذين يؤثرون الموت بالغاز، أو الحبوب المنومة فإنهم سلبيون، يريدون الموت البطئ الذي لا ألم فيه. وفي رأيي الشخصي أن الذين يختارون هذه الميتة لأنفسهم كانوا يودون لو استطاعوا تنفيذها مع أشخاص آخرين.

وأما الذين يطعنون أنفسهم بخنجر، فمن المحتمل أنهم يتخيلون أنهم يطعنون الأشخاص الذين يعدونهم مسئولين عن حظهم المنكود.

والموت بالحريق تعبير لا شعوري عن رغبة المنتحر في أن يتلظى الشخصي الآخر "بنار جهنم"!

على أنه لابد من الإشارة إلى أن بعض المنتحرين يختارون الوسيلة الجاهزة أمامهم. فنزلاء مستشفيات الأمراض العقلية مثلًا ليس قبالتهم عادة إلا السم، أو الشنق، أو قطع الشريان أما إطلاق الرصاص، أو الإلقاء بالنفس من حالق، أو غير ذلك فأمور غير ميسورة لهم. ولابد من وجود الغاز في الدار للتفكير فيه كوسيلة للانتحار. والسم من العسير الحصول عليه، وحتى الحبوب المنومة لابد للحصول عليها من تذكرة طبيب، ومن أجل ذلك قد تتنوع وسائل الانتحار. وفي بعض الأحيان تكون الوسيلة مبتكرة، ويتم تنفيذها عن مهارة حتى لا يشتبه في أنها انتحار، ويتهم بارتكابها إنسان آخر. والواقع أن مثل هذه الحالة نكون ثأر رهيبًا مدبرًا بمهارة!

٤ – كيف نعرف جدية التهديد بالانتحار؟

ذات مساء، دخل مكتبي رجل بالغ اللهفة، وأخبرني أنه شديد القلق من أجل زوجته، فقد هددت بابتلاع اليود الموجود في صيدلية المنزل.

وفي خلال محادثاتي العديدة مع الزوجة كانت تكرر أنها غير راغبة في

الحياة؛ لأنها تعتقد أن زوجها قد أصبح شديد الاهتمام بامرأة أخرى. وقد لاحظت بصفة خاصة أنها بعد انتهاء كل محادثة كانت تقضي قرابة عشر دقائق في التطلع إلى المرآة الموجودة في حجرة الانتظار عندي، وتصلح من هندامها، وزينتها، فلم يخالجني أدنى شك في أن تهديدها بالانتحار، إنما هو "تهويش" تريد به معاقبة زوجها على خيانته المزعومة أن الغرور، والانتحار لا يجتمعان، والمرأة الجادة في الانتحار تعني كثيرًا أو قليلًا بمظهرها.

ولقد حدث لزميل لي بعد أن فحص إحدى مريضاته أن قرر إنها جادة في الرغبة في الانتحار، وطلب من زوجها، وابنتها نقلها إلى المستشفى فورًا. غير أن الابنة رفضت، وقالت أن أمها لا يمكن أن ترتكب مثل هذا العمل السخيف. وأراد الطبيب أن يحمي نفسه، فكتب مذكرة برأيه في الموقف، وإنه يجب ألا تترك السيدة وحدها دون رقابة، وجلس الزوج، وابنته يتناقشان في الموقف، والابنة شديدة الإصرار على رأيها، وفي غضون ذلك ذبحت السيدة نفسها (بموس)، وقضت نحبها وهي في طريقها إلى المستشفى لإسعافها!

إنه ما من إنسان غير الطبيب النفسي يستطيع أن يقرر هل حياة المريض في خطر حقاً، أم في مأمن!

٥ – هل يمكن منع الانتحار؟

نعم، وخير ما نفعله دائمًا هو أن نأخذ التهديد بالانتحار مأخذ جديًا، ولن يخسر الإنسان شيئًا باتخاذ الحيطة. فإن خطأ في الحكم قد يكلف الشخص حياته. إن من واجب الإنسان أن يشفق على المريض، ويعطف عليه، لا أن ينهره، على أن يراعي ألا يزيد العطف عن حده الواجب، وإلا انعكست الآية.

اذكر حادثة سيدة كانت تبدو في مظهر المرح، والسرور حين كان زوجها يهدد بقتل نفسه، بل أخبرته صراحة أنها ستتزوج رجلًا آخر، وستقضي وقتًا سعيدًا بمبلغ التأمين الذي سيتركه لها بعد موته! وأفلحت هذه الحيلة "السيكولوجية" الصغيرة فقرر الزوج أن يحبط ما تتمناه زوجته، وعدل عن قتل نفسه!

وقد أسلفنا القول أن عليك أن تعتبر الإنسان الذي يهدد بالانتحار إنسانًا مريضًا. فإذا فشلت في إعادته إلى جادة العقل، أو إحياء روحه، فلا تتردد في الالتجاء به إلى طبيب نفسي.

٦ – هل هناك ما يبرر الانتحار؟

الانتحار لا يمكن تبريره مهما تكن الظروف أنه عمل يناهض إرادة الله، والمجتمع، وأسرة الإنسان. والأديان كلها تحرم على الإنسان أن يفعل بحياته كما يشاء.

وما من إنسان يريد أن يموت. وأنا أعارض رأي كثير من الأطباء النفسيين في الاعتقاد بوجود رغبة أصيلة في الموت في الإنسان. فالجدة التي تتحدث عن رغبتها في النوم الأبدي؛ لأنها عاشت حياتها، وأصبحت سيئة الصحة ضعيفة القوى، لا تجد أمامها إلا أن تتظاهر برغبتها في الموت المريح. ومن المؤلم سيكولوجيا مكافحة الموت المقترب. والواقع أن الإنسان الذي يموت قبل الأوان – أي بالانتحار – لديه الرغبة الأكيدة في الحياة، ولكنه غير قادر على احتمال مصائب الحياة، وشدائدها فهو يتشوق إلى دار السلام. إن لسان حاله يقول: "إذا كانت الحياة لا تستطيع أن تعطيني ما أريده، فأنا أفضل ألا أعيش".

لقد تحدثنا كثيرًا عن الانتحار، وما يدفع المرء إليه؟، وكيف يرتكبه؟، وما

الذي نستطيع أن نفعله في سبيل الحياة دونه؟، فلنتحدث الآن إلى من يريد الانتحار لعلنا نستطيع أن نعاونه في فهم حقيقة نفسه...

لم تريد أن تنتحر؟

أن الحياة أشبه بكفتي ميزان، تهبط كفة عن كفة، كلما زاد الثقل في الأولى عن الثانية، وكذلك الشخص السوي يستطيع أن يجعل الكفتين متعادلتين، وفي صعيد واحد. فرجل الأعمال المنهمك في عمله يهرع بين وقت وآخر إلى ساحة الجولف، أو إلى ساحة الرياضة ليخفف عن نفسه عبء الأعمال. وربة البيت المنهكة القوي تهرع إلى السينما؛ لتدمج نفسها في شخصية البطلة التي ينتهي بها كفاحها بين أحضان حبيبها، أو قد تذهب إلى السوق لتجرب القبعات، أو الثياب، وقد تشتري بعضًا منها. والعامل المتعب يعود إلى داره، ويستمع إلى الراديو.! فالإنسان الطبيعي يوازن بين مسراته، ومتاعبه في الحياة.

أما العصبي فلا يفعل ذلك. فسوء حظ جديد، مهما يكن تافهًا، فهو كفيل بأن يؤرجح الميزان، ويهبط بإحدى الكفتين، ويزيد العصابي من ثقل هذه الكفة بما يضيفه من ذكريات الأخطاء، والخسائر، والشدائد الماضية. فإذا حاول أن يوازي بين الكفتين باحتساء الخمر، أو تناول المخدرات، فإنه يجعل الكفتين في تأرجح مستمر بين الهبوط، والصعود، والعصابي لا يصل أبدًا إلى الاتزان، فمسراته مطلقة إلى حد يرفع إحدى الكفتين إلى الحد الأقصى، ثم يهبط بها فجأة إلى الحد الأدنى.

والعصابي حين تعريه الهموم تكون روح تقديره للأمور خاطئة، وكأنه يضع قدمه في إحدى الكفتين، وهو يزن شقائه. إنه يضيف جزءًا من نفسه إلى

متاعبه، وفي الأسبوع التالي، أو ربما في اليوم التالي، نراه يعجب لم أعطى كل هذه الأهمية لتلك الحادثة التافهة؟!

وغالبًا ما يتحقق الإنسان المهموم من تفاهة حادثته حين يرى مصائب غيره. إنه خليق بأن يشعر بالسرور؛ لأنه لم يفقد عينًا، أو ساقًا. وأن يغبط نفسه؛ لأنه يموت جوعًا، أو أن أعضاء جسمه لا تتجمد من البرد، والصقيع. وأن يشعر بالسعادة؛ لأنه لم يصل على حد حياة الفاقة، والفقر. إن هذه طريقة أنانية في استعادة رضاء الإنسان، وقناعته، ومع ذلك فإنها طريقة تساعد على إعادة تثبيت روح التقدير. فجرب هذه الطريقة حين تصل الأمور إلى الدرك الأسفل، هذا إذا لم تصل إلى حالة عدم الاكتراث، والاستهانة، فإذا وصلت إلى هذا الحد فجرب طريقة أخرى ترفع من تقديرك لقيم الحياة.

هل جربت أن تنظر في المرآة، وترى وجهك العابس؟ لا عجب إذن غذا لم يهتم بك أحد. إن وجهك يدعو الناس إلى الفرار. جرب أن تضع على وجهك شبه ابتسامة. أظن أنك الآن ترى صورة شخص أجمل قليلا، وإذا كنت سيدة فمشطي شعرك، وإذا كنت رجلًا، فاذهب إلى حلاقك، ليجمل رأسك، ووجهك، فيرتفع تقديرك لنفسك.

وعلى الرغم من كل ما تقوله، فأنت تظن حقيقة أن الخص الذي تراه في المرآة هو أهم شخص في العالم، فلا زعيم، ولا فيلسوف، ولا عالم أهم من نفسك... وأنت لا ترى نفسك جزءًا بسيطًا من هذه الآلة العظيمة، إنك ترى نفسك أعظم شأنًا من جميع أجزائها. فهل أنت حقًا كذلك؟ الجواب هو كلا بالطبع. ومن ثم فإن ذهابك من هذه الدنيا لن يؤثر شيئًا في هذا العالم، فلماذا

لا تفكر في كل مسرات الحياة التي سيستمتع بها الآخرون بعد تحولك إلى تراب؟

الشقاء غير طبيعي

كانت هيلين فتاة في نهاية العقد الثالث من عمرها، وقد أرسل على طبيب أسرتها يقول إنها هزلت كثيرًا، وأنها لا تشعر بشهية للطعام شاردة الذهن أبدًا، وقد أعلنت للجميع أنها فقدت الاهتمام بكل شيء في الحياة، وأضاف الطبيب في نهاية رسالته قوله أنها منذ عدة شهور فقدت خطيبها الذي قتل في حادث طائرة.

وقالت لي الفتاة:

"كيف يستطيع أي إنسان أن يحملني على النسيان؟ لا يمكن أن أعود إلى ما كنت عليه، ولن أشعر بالسعادة مرة أخرى. لقد مت حين مات، إذ لا يمكن أن يحل محله إنسان آخر. إني أحس في بعض الأحيان أني جثة تدب على الأرض، فما الذي أرجوه بعد اليوم؟ أليس من الطبيعي أن أشعر بمثل هذا الشعور؟ وكيف يمكن لإنسان أن يكون سعيدًا بعد مثل هذه المأساة؟"

وفي العالم آلاف من أمثال "هيلين" يجدون مبررًا لشقائهم، وتعاستهم!

ومن الطبيعي أن يحزن الإنسان لموت عزيز عليه، وأن يشعر بالشقاء، حين ينتهي الزواج بالطلاق، وأن يصاب بالحزن بسبب ضعف صحته، فالحزن هو رد الفعل العقلي بإزاء المصائب. ولكن هناك نوعين من رد الفعل بإزاء الأحزان الشخصية، أحدهما طبيعي، والآخر غير طبيعي، فإذا حزن إنسان عقب حادثة محزنة، وكان حزنه مؤقتًا.

فإننا نعتبر الشخص طبيعيًا. أما رفض الإنسان أن يعيد تكيف نفسه، وفضل الانغماس في التفكير المحزن، فهناك إذن سبب للاعتقاد بأن هذا الشخص عصبي، وأنه يريد، لا شعوريًا، أن يظل يائسًا شقيًا.

وهذا هو الشيء الذي لا يستطيع إلا القليلون فهمه، وتقديره، فهناك سؤال يلقي المرة بعد الأخرى: "لم يريد الإنسان أن يكون شقيًا؟"

حين قيل (لهيلين) أن حالة الحزن التي طال أمرها بعد موت خطيبها نشأت من عوامل عصبية، أبت أن تداوم على العلاج ذلك؛ لأنها لم تستطع أن تفهم كيف يمكن لأي إنسان أن يقف موقفًا غير موقفها في مثل هذه الظروف؟ على أنها استطاعت أخيرًا أن تتبين الحقيقة من خلال سيكولوجية معيشتها العليلة في الماضي، وقررت أن تغير سلوكها في الحياة!

والإشفاق على الذات، كما كان الأمر في حالة هيلين، من أهم الأعراض اللاشعورية للشقاء المزمن. أنه يستهدف اجتذاب العناية، والاهتمام، وينزع إلى الرغبة في أن يعبر العالم كله عن حزنه، وإشفاقه من أجل شقائه الشخصي!

وهو فعلا طلب لعطف الأم. فالعصبيون يسلكون مسلم الأطفال في وقت الشدة، وهم يظلون يذكرون أنفسهم بمأساتهم، ويحتضنون أحزانهم إلى صدروهم، كي يظلوا يذكرونها، ويتحدثون إلى كل إنسان في شأن هذه الأحزان؛ لأنهم يريدون من كل إنسان يصغي إليهم أن يشاركهم هذا الهم. أما الناضجون عاطفيًا فلا يعلنون عن آلامهم التي تحز في قلوبهم بل يحاولون أن يتغلبوا على آثارها.

إن العصبي يحس بالرضاء حين يشاهد الاهتمام الذي خلفه في سامعيه.

إنه يستمع بهذا الاهتمام الذي يبدونه نحوه حين يرونه مضطرب العقل.

ولو أنك رأيت امرأة تبكي في الطريق لوقفت تسألها عما يبكيها عسى أن تفرج كربها، وفي العالم كثيرون يبكون مثل هذه المرأة دون سبب ظاهر، وبكاؤهم هو مظهر لشكواهم من الشقاء، والبؤس.

إن مثل هذا الشخص يحتاج إلى صبر طويل، وجهد كبير ليرى رأي العين سيكولوجية شقائه، وتتكشف له العوامل الخفية في عقله العليل، حتى يستطيع أن يدرك إدراكًا واعيًا.

وقد يكون مصل هذا السلوك غير الطبيعي راجعًا إلى سبب آخر غير الإشفاق على الذات. ونعني بذلك أن الشاب الشقي كان في الأغلب طفلًا شقيًا. كذلك يغلب على الظن أنه نشأ في دار يسودها الشقاء، فهو بتعرضه الدائم لشقاء والديه يصبح مثلهما في رد الفعل بإزاء الحوادث الأليمة، ويعالجها بطريقة عصبية. إنه يقلد والديه سنوات عديدة حتى ينسى كيف يكون رد الفعل بطريقة أخرى. ومن ثم يصبح عبدًا لعادة الشقاء، والتعاسة. وثمة مخاطرة كبرى في الزواج من شخص مزمن الشقاء، أو نشأ في دار تعسة، فإنه سينقل هذا الشقاء الذي ألفه في طفولته، إلى حياته الزوجية الجديدة.

فالشقاء إذن عادة تكونت، وضربت جذورها إلى عهد الطفولة.

أما الناس الطبيعيون فليس لزامًا أن يكونوا في سعادة تامة، ولكن هناك أمرًا واحدًا محققًا، ذلك أنهم يأبون أن يسمحوا لأنفسهم بأن يهزمهم القدر مهما قسا عليهم. أنهم يشعرون بأن عليهم أن يعيشوا حياتهم رغم كل الصعاب التي تعترض طريقهم، وأن يخففوا من شأن أحزانهم، ويحولوها إلى ضروب من

النشاط، وإلى ألوان من البقاء. إنهم يستطيعون أن يدركوا سخافة محاربة النفس، وجعل الحياة أكثر صعوبة؛ بسبب ذنب مضى عهده.

ويذكرنا هذا بعامل مهم يلقى الضوء على سبب شقاء العصب، ذلك هو عامل الذنب، والحاجة إلى التفكير عن الذنب، ويشير إليه الأطباء النفسانيون باسم "الماسوكية"، وهو مركب نقص يجعل الفرج يستمتع حقًا بالألم العقلي، والبدني! ولعلك تلمس التناقض الواضح حين ترى أما تبكي في ليلة زفاف ابنتها، فإذا سألتها قالت: "إنني أبكي فرحًا من أجلها"، وهذا ينطبق على العصبي الذي لا يعدم سببًا لكي يكون شقيًا! أنه ينبش الماضي حتى يجد ما يجعله يشعر بالذنب، ثم يقضي بقية حياته يكفر عما سلف. أنه يعيد الحياة إلى الحادثة الماضية، كي يتجدد شعوره بالذنب لا شعوريًا، ولكي يجد لديه ما يعاقب نفسه من أجله.

ومن الناس من يرى نفسه غير جدير بالسعادة، بل إن بعض الناس تتسلط عليهم الأوهام فيشعرون أنهم لو أظهروا للناس أنهم سعداء فإن الشر سيحيق بهم! ومثل هؤلاء، وأولئك أناس يخشون أن يكونوا سعداء. أنهم يسعون فعلًا إلى المتاعب فإذا تحققت أرضت رغبتهم اللاشعورية.

وليس من الطبيعي أن يكون الإنسان شقيًا، فعن الشقي يتخذ من شقائه ستارًا يخفي به فشله، وعدم تكيفه الاجتماعي، وعدم قدرته على الاضطلاع بتبعات الحياة. إنه يريد لمن حوله أن يعرفوا أنه ضحية "سوء الحظ"، وهي طريقة الكسالى الذين لا يكافحون للظفر بالسعادة.

فالشقاء مرض نفسي، ولابد للإنسان أن يتبين العوامل اللاشعورية التي

تعمل وراء الشقاء قبل أن يتعلم كيف يسعد، ويطمئن نفسًا. إن المصائب، والمتاعب تحل بنا جميعًا، وليس المهم ما يحدث لنا، ولكن رد الفعل الذي نقابلها به هو الذي يقرر هل نحن طبيعيون، أم عصبيون.

والإنسان الطبيعي يدرك أن الحياة قصيرة، فلا وقت لديه للشقاء. إنه يعيش ليومه، وغده، أما الأمس فأشبه بأكلة قد هضمت!

السلوك الجنسي السري

يلعب الجنس دورًا أكثر أهمية مما تتصور بوجه عام، في صحتنا الجسمية، والنفسية. وليس كل من يقصد إلى طبيب نفساني، لابد أن يشكو من اضطراب في حياته الجنسية، ولكنه يمكن القول أن غالبية العصبيين غير موفقين جنسيًا. وأنه لما يثير الدهشة أن عدم التوافق الجنسي يمكن أن يأتي في ركابه بأمراض جسمية، وعصبية. والجانب السيئ في الأمر أن المرض لا يدركون العلاقة بين عامل الجنس، ونشوء العصب، ومن ثم يروحون يترددون على الأطباء يشكون من الصداع، أو أوجاع القلب، أو فقدان الشهية، أو سوء الهضم، أو الأرق!

سيدة متزوجة عمرها ٢٧ سنة قال عنها طبيب الأسرة لقد نشأ عنها الخوف من الموت، وكان ذلك عقب وفاة زوج أمها، وكانت جنازته أول جنازة حضرتها، وكانت أعراض الغثيان، والدوار، والأرق، والصداع، ولما فشل علاجها الطبي بمختلف العقاقير أيقن الطبيب إنه بصدد مريضة عصبية.

وفي خلال حديثي معها أصرت على أن متاعبها انبعثت بعد أن علمت أن زوج أمها مات، وهو نائم من نوبة قلبية. وفي تردد عظيم اعترفت أخيرًا أنها غير قادرة الاستمتاع بالناحية الجنسية مع زوجها؛ وذلك لأن والديها قد أشنأها على الخوف من الجنس إلى حد أنها حتى بعد الزواج استمرت على الظهور بمظهر متحفظ حيال كل شيء يتعلق بالجنس، ومن ثم اجتمع افتقارها إلى التعاون، وتواضعها المتزمت، وخوفها من الولادة، على أشقاء زوجها، وكانت تفتخر أنها تحبه بطريقة "روحية".

وقد نجم من تعديل موقفها بإزاء الواجبات الجنسية الزوجية نتائج مشجعة، واختفت مخاوفها العصبية، وعاد التوافق الجنسي بالسعادة التي حلت محل آلامها الجسمية العديدة.

وما مبلغ علم الزوجة العادية بأعضائها التناسلية، ووظائفها، وقدرتها على الإشباع الجنسي؟ وما مبلغ ما يعرفه الزوج العادي عن عواطف المرأة، وعن فن الحب، والمغازلة؟ القليل العادي عن عواطف المرأة، وعن في الحب والمغازلة؟ القليل في الحالتين. ذلك لأننا كنا في الماضي نتردد بطريقة عصبية في بحث الجنس، أو دراسته. لقد كان الموضوع محرمًا علينا سواء في البيت، أو خارج البيت.

ونحن في هذا الكتاب الموجز لا نستطيع أن نعالج الناحية الفسيولوجية للجنس، ولا أن نعطي محاضرة في الناحية السيكولوجية له، وكذلك لن نستطيع أن نصف الانحرافات الجنسية، ولكننا نستطيع أن نذكر كيف تفضي الآراء الخاطئة عن الجنس إلى إساءة الفهم فيما يختص بأهمية العلاقات الجنسية، وكيف ينبعث الشقاء في الحياة الزوجية.

فأول كل شيء ليس هناك في الرغبة الجنسية ما يستحق أن يخجل منه المرء. فإنها غريزة أوجدتها الطبيعية من أجل حفظ النوع، ولو أن العلاقات الجنسية لم تكن ممتعة، لفنى العالم منذ أجيال طويلة. ولقد شبت نساء كثيرات على فكرة أن البرود الجنسي صفة نبيلة، وأن الخفر، والحياء مرغوبان، وأن الاتصال الجنسي مسألة يجب عن المرأة أداؤها كما تؤدي واجبًا، وهذا كله يناقض تمام المناقضة ناموس الطبيعة.

إن الرغبة الجنسية مسألة طبيعية كالرغبة في الطعام مع فارق واحد هو أن الرغبة الثانية يمكن كبحها، ولكن إلى وقت قصير، إذ لابد من تحقيقها. أما الرغبة الجنسية: فإنه يمكن كبحها إلى ما لا نهاية! وأغلب النساء غير المتزوجات يبذلن مثل هذا الكبح، وفي أغلب الحالات يستطعن تحقيقه دون عناء، أما البعض الآخر فينقلبن عصبيات؛ بسبب الرغبات المكبوتة التي لا يدركن من أمرها شيئًا.

وكل ما نود أن نؤكده هنا أنه ليس هناك ما يبعث على خوف العروش الشابة من علاقاتها الجنسية مع زوجها، فهذا جزء من حياتهما الزوجية، تمامًا كالجلوس إلى المائدة معًا، وتقاسم نفس الطعام، أو المشاركة فيما يملكان. إن سرية هذه العلاقة هي التي تجعلها أشبه بالأمر المعيب، ولكن هذه الرفقة السرية هي التي تجعلنا فوق مستوى الحيوانات!

يمثل هذه الروح يجب على المرأة أن تشترك مع زوجها في الصلات الجنسية، وعلى الزوج أن يبث في زوجته هذه الروح، بما يبديه لها من حب، وعطف، وفهم.

أن العلم يعترف بالرغبة الجنسية كعامل مهم في الحياة ذي أثر فعال في اجتلاب السعادة الحياة الزوجية. وكثير من الناس ينقصهم الاستعداد الكامل للزواج؛ بسبب جهلهم بالناحية الجنسية. ومرجع ذلك أما إلى أن الآباء غير قادرين على تزويد أبنائهم، ويقرر الدكتور جيلسبي الطبيب النفساني الإنجليزي: "إن الأغلبية الساحقة من المرضى العصبيين الذين قصدوا إليه لن ينالوا ثقافة جنسية من آبائهم."

وكتب طبيب نفساني آخر يقول: "إني لخجل كل الخجل إذ أقول أن رجال المهن الطبية في الولايات المتحدة لم يعنوا بتاتًا بالأهمية الحقيقية للصحة الجنسية، فليس هناك معهد طبي واحد فيما أعرف يستطيع الإنسان فيه أن يلتقي برنامجًا في الثقافة الجنسية! وإنه لأمر محزن، فإني أرى الحاجة إلى مثل هذه الثقافة في كل يوم".

وتعزيزًا لوجهة النظر الخاصة بأهمية المعلومات الجنسية نذكر أن الدكتورة كاترين دافيز التي أجرت بحثًا عن الحياة الجنسية عند ٢٢.٠٠٠ ألف امرأة، اكتشفت أن النسبة الكبرى من النساء المتزوجات السعيدات عندهن بعض الثقافة الجنسية. وقد أكد كثير من الأطباء الأهمية الحيوية للتعليم الجنسي، وأن كل إنسان يجب أن يقرأ كتابًا، أو أكثر عن الجنس.

إن الجهل بالمعنى الحقيقي للجنس قد يؤدي إلى أخطاء محزنة مؤسفة، أولها: كبح الرغبات الجنسية بسبب الاعتقادات التالية:

أ- أن الغرض الوحيد من الرغبات الجنسية هو إكثار النسل، وإن الاستمتاع الجنسي يكون تبعًا لذلك أمرًا غير مهذب، ودليلًا على التفكير الشهواني.

ب- أن الزوج يجب أن يكون هو البادئ بالمغازلة في حين تقف الزوجة موقفًا سلبيًا.

ج- إن الفضيلة مرادفة للصحة.

د- إن التوافق الجنسي يلعب دورًا ثانويًا في السعادة الزوجية.

هـ- إن الرفقة (المثالية) مؤسسة على الحب الأفلاطوني الخالي من المداعبات الجسمية، والإثارة.

ومجموعة ثانية من الأخطاء تؤدي إلى إحباط الرغبة الجنسية بسبب الاعتقادات التالية:

أ – أن العادة السرية تفضي إلى الجنون.

ب – إن العانس تبتئس، وتحزن إذا فاتها قطار الزواج؛ لأنها تريد لنفسها منزلًا، واستقرارًا، وليس مرجع ابتئاسها إلى عدم إشباع رغباتها الجنسية.

جـ – على الزوج أن يجتنب العلاقات الجنسية بزوجته، إذا أراد إلا ينجب أطفالًا!

ويسير جنبًا إلى جنب مع هذه المعتقدات الخاطئة حول الجنس، تلك الفكرة الخاطئة في أن الشخص غير الصالح جنسيًا سيجني السعادة عن طريق الزواج. والزواج قلما يكون حلا للعقد التي تسبق الزواج. بل أن الزواج على نقيض ذلك، يعين على مضاعفة الصراع العاطفي بأن يجعل مشكلة الجنس أحد من ذي قبل. وأولئك المضطربون عاطفيًا يجب أن يجتنبوا اضطراباتهم قبل الإقدام على الزواج، وإلا فليس لنا إلا أن نتوقع أزواجًا غير ناضجين، وزوجات سلبيات، أو أزواجًا محيطين، وزوجات باردات رافضات.

تلقت إحدى المريضات برنامجًا في الصحة الجنسية قبل زواجها، واكتشفت في ليلة زفافها أن علاقتها الجنسية بزوجها مستحيلة عمليًا، وبدلًا من أن تضطرب، ذهبت في اليوم التالي تطلب مشورة الطبيب، فاكتشف الطبيب بعد فحصها إن غشاء البكارة لا يفض إلا بعملية جراحية، وهي عملية بسيطة، ولكنها حلت مشكلتها، فقد استطاعت بعد ذلك أن تجني الرضاء من العلاقة الجنسية.

وفي بعض الأحيان تترك البداية السيئة جروحًا من شأنها أن تعرض السعادة

الزوجية إلى الخطر في السنوات التالية، كتلك المريضة التي كانت تعد نفسها باردة جنسيًا، ثم اكتشفت، بعد أن تتبعت منشأ برودها، إنها ذات شخصية عاطفية لا تحتاج إلا إلى إيقاظ، وكان زوجها يخدعها في براءة بأنه قانع جنسيًا، ثم أصبح أقدر على إعطاء المتعة، واجتنائها بعد أن عرف أكثر مما كان يعرف عن الجنس.

ولست ممن يؤمن بأن الجنس هو العامل الرئيسي في الحياة، ولكن اعترافات مرضاي قد أقنعتني بأن الجنس أساسي دراسة واعية، أو يعتبر الجنس شيئًا "قذرًا" أو "قبيحًا" لابد أن يعاني من خداع عصبي.

وإني لأذكر قصة مريضة كانت تمرض فعلًا عند التفكير في أنها ستقول شيئًا عن حياتها الجنسية في أثناء عملية التحليل النفسي. لقد كانت تعاني من صداع عصبي، لم تكن متزوجة، وكانت تزعم أن موضع الجنس يثيرها، ويغضبها، وقد اعترفت أخيرًا أنها كانت تلجأ إلى الإرضاء الذاتي، وأن الشعور بالذنب الذي يصاحب هذه الحالة كان يدعوها إلى هذا الموقف الدفاعي الذي تستنكر فيه موضوع الجنس، فتتخذ من هذا الموقف الدفاعي سبيلًا لتغطية إحساسها بالخطيئة، وكان الصداع بطبيعة الحال، يمثل نوعًا من العقاب كتفكير عن شعورها بالذنب.

وثمة آلاف من حوادث الطلاق كان من المستطاع اجتناب وقوعها، لو أن كل زوجين تلقيا معرفة صحيحة بأمور لجنس، وإنه ليقدر أن ما بين ٢٠ و٣٠ في المائة من النساء غير قادرات على استخلاص الإرضاء الجنسي من علاقتهن بأزواجهن.

فإذا كانت مزمعًا الزواج، ففي استطاعتك اجتناب الشقاء الذي ينبعث من عدم التوافق الجنسي. افحص نفسك قبل الزواج، وقدر حقيقة موقفك من

ناحية الجنس، وتأكد أن وجهات نظرك في هذا الموضوع طبيعية، فإذا كنتا تجهل هذه الأمور، فبادر على اقتناء كتاب يعالج الثقافة الجنسية، وأنبذ المخاوف غير الطبيعية، واجعل الحكمة رائدك في سلوكك الجنسي، واذكر أن الحياء كالانغماس يكشف عن شخصية غير متكيفة. واذكر كذلك أن الإرضاء الجنسي لم يعد شيئًا محرمًا، وأن تكيف الزوجين إحداهما للآخر جسميًا، ونفسيًا هو الأساس للزواج السعيد.

فإذا لم تجد التوافق في صلاتك الجنسية، فابحث عن السبب، ربما يكون هناك ما يمكن عمله لتحسين صلاتك الجنسية. فإذا لم تستطع ذلك دون معونة، فبادر إلى طلب النصح، والمعونة من الأخصائيين النفسانيين، لقد كنت محبًا حين تزوجت، فما الذي طرأ على هذه الجاذبية الجنسية القوية التي كانت متبادلة بينكما. أية آراء فاسدة غيرت تلك الجاذبية؟

إن هناك أسبابًا عديدة لفشل الزواج، وليس عدم التوافق الجنسي أقل هذه الأسباب. إن في الاستطاعة العمل على إنجاح الزواج، إذا كان كل من الزوجين يواجه الضوء، والحقيقة.

الزوج السيئ يمكن أن ينصلح:

وفي الاستطاعة أن نقسك الزيجات من حيث النسبة المئوية للسعادة إلى أربعة أقسام:

١- طيب (٧٥ – ١٠٠%).

٢- متوسط: (٥٠ – ٧٥%).

٣- سيئ (٢٥ - ٥٠%).

٤- مستحيل (٠ - ٢٥%).

فالزواج الصالح: هو الذي يكون فيه لكل من الزوج، والزوجة شخصية طبيعية، فهما يظهران كل دليل على حسن التكيف القائم على أساس سليم، وهما مستعدان لأداء كل الالتزامات التي تشيد الأساس الصحيح للزواج السعيد، أن لهما قوة الاحتمال، وحسن الفهم، ويعرفان معنى الحب، وهما عادة خاليان من العقد الخطيرة التي تسبق الزواج. ومثل هذين الزوجين يحققان ما بين ٧٥ و١٠٠% من السعادة.

أما الزواج المتوسط: فهو أكثر حالات الزواج شيوعًا، وانتشار بين الناس. وفي هذه المجموعة يسلك الزوجان سلوكًا طيبًا، وهما طبيعيان بقدر قدرتهما على التكيف أحدهما للآخر، واختلافاتهما ليست خطيرة، وقد لا يستطيعان أن يفخر بالسعادة الكاملة، ولكن ما من واحد منهما يحس أنه شقي شقاء محددًا. ومثل هذين الزوجين يصل بهما الزواج إلى نسبة تتراوح بين ٥٠ و٧٥% من الرضاء الذي ينحصر عادة في البيت، وتعليم الأطفال، والتأمين ضد عدم الاستقرار الاقتصادي، أو الصحي، والعطلات الدورية، وجماعات الأصدقاء، والاتفاق المتبادل على قبول ما يتعرض طريقهما في شجاعة إنهما يعيشان لغرض معين، هو أن يظفرا بالسعادة لينعما بها مع الآخرين.

أما الزواج السيئ فهو عادة نتيجة سوء الاختيار، فأما أن الزوج، والزوجة غير متلائمين عاطفيًا، أحدهما للآخر؛ لأنهما متعارضا الشخصية، وأما أنهما- أحدهما، أو كليهما -كانا غير صالحين للزواج؛ بسبب عدم النضج النفسي، أو

لوجود مركبات عصبية في نفسيهما قبل الزواج، وأما أنهما عاشا في بيئة منزلية عصبية، وأمضيا طفولة شقية، ومن ثم يصبحان غير قادرين على إيجاد علاقة غرامية طبيعية نحو الجنس الآخر، وكنتيجة لهذه الحال يمكن أن يفترض أن الزواج كان منشؤه عصبيًا.

وقد دلل على ذلك الدكتور "أدموند برجلر" مؤلف كتاب "الزواج التعس، والطلاق" إذ قال: "إن جذور الفشل في الحياة الزوجية تمتد إلى الوراء.. إلى عهد طفولة الزوجين حين استقرت في النفس بطريقة لا شعورية، وأنتجت هذه الصورة لمسلك عصبي، وأفضى الأمر إلى اختيار عصبي لشريك الزواج".

وقد اعترفت لي إحدى مريضاتي في أن السبب الوحيد في زواجها من زوجها الذي لا تحبه، إنها كانت جد راغبة في الفرار من بيت أبويها الشقين، فقد كانت تعاني الأمرين من الشقاق الدائم بين أبويها، ومن ثم عولت على الفرار من هذا الجحيم بالزواج!

وقد يتزوج البعض من أجل المال، والبعض الآخر من أجل الاستقرار، أو المصلحة الذاتية. ثم أن هناك زيجات يدبرها الآباء دون اهتمام بمبلغ الحب المتبادل بين الشريكين. ومن حسن الحظ أن هذه الطائفة الأخيرة يتناقض عددها في الأيام الأخيرة.

على أن أكبر عدد من حوادث الطلاق إنما ينشأ عن الزيجات المستحيلة، وهي تختلف عن الزيجات السيئة في أنها في هذه الحالة لا يقتصر الأمر على سوء الاختيار، أو غياب الحب؛ بل لأن الشريكين يأبيان أن يبذلا أي مجهود لإنقاذ صرح الزواج من الانهيار. فالزوج المدمن الخمر، أو المنحرف جنسيًا، أو زير

النساء، أو الشرس الذي يضرب زوجته، يدخل ضمن هذا التقسيم.

وثمة آلاف من الزوجات يصبن بانهيار؛ لأنهن يتعرضن لقسوة عقلية، وجسمية على أيدي أزواج ساديين، على أني لست أبدي هنا بحث موضوع الزواج المستحيل، وإنما كل ما أود أن أبينه أن الطلاق ليس دائمًا هو خير الحلول لما نسميه الزواج السيئ ففي بعض الأحيان يمكن إنقاذ مثل هذا الزواج.

جاءني منذ عام زوجان لاستشارتي في أمر عدم التوافق بينهما، وكانت الزوجة – جوان – مجرد طفلة ألفت أن تنفذ كل رغباتها، فشبت مدللة أنانية. أما زوجها – جيم – فكان رجلًا سلبيًا ضعيفًا ذليلًا، في حين كانت زوجته طاغية، مسيطرة، مسترجلة تعاني من "مركب الأب".

وكانت عاجزة عن القيام بدور الزوجة في الزواج. وشكا الزوج من أنها غير راغبة في أداء واجباتها الزوجية، وأنها تعتبر نفسها زوجته بالاسم فقط، وتريد أن تفعل ما تشاء إلى حد في أنها في إحدى الرحلات خانت عهود الزوجية!

واقترحت عليهما أن يتقبلا التحليل النفسي رغبة في إنقاذ حياتهما الزوجية، فأبت الزوجة ذاكرة أن ليس هناك عيب فيها، وأن زوجها محب ثقيل الظل، وأن الانفصال هو خير حل، ومن ثم حصلت على الطلاق.

أما الزوج فقد حلل تحليلًا نفسانيًا، وأصبح مدركًا لكل مواضع الضعف، والقصور فيه، وعمل على إصلاحها، وسلك حياة جديدة، وكان القدر رحيمًا به، فالتقى هذه المرة بالفتاة الصالحة له، واستطاع أن يحسن اختيار شريكته. وهو الآن زوج سعيدًا أما – جوان – فقد ساءت حالتها بعد الطلاق، ومن الرسائل التي أرسلتها إلى زوجها السابق، كان واضحًا إنها وجدت أن طلاقها من

زوجها كان خطأ فاحشًا. وحتى تتمكن جوان من التعرف على حقيقة نفسها عن طريق التحليل النفساني فإنها ستستمر في أشقاء كل من تتزوجه.

لقد علمتنا التجارب أن الساق المهيضة إذا أحسن علاجها فإنها تستطيع أن تؤدي وظيفتها كالساق السليمة تمامًا، ولهذا فإني أعتقد أنه في حالة الزوجين – وخاصة إذا كان لهما أولاد – اللذين تزوجا، وهما يعتقدان أنهما سيكونان سعيدين معًا، ثم اكتشفا أنهما يختلفان، أحدهما عن الآخر، في أكثر الأمور يمكن بوساطة التحليل النفساني، ومع توفير الرغبة في حياة أسعد، أن يحسنا علاقتهما، وينقذا زواجهما من الانهيار، وقد لا يبلغان مبلغ الزواج الطيب، ولكنهما على التحقيق يستطيعان أن يحققا النجاح، والرضاء اللذين يتوافران للزواج العادي.

وفي خلال أربعة عشر عامًا قضيتها في الإصغاء إلى المتاعب العائلية التي رواها لي مئات الأزواج، أتيحت لي الفرصة للوقوف على الأخطاء المحزنة التي يرتكبها هؤلاء المرضى، الذين اندفعوا في غير تفكير إلى اختيار سبيل الطلاق بدلًا من سبيل الإصلاح، والتوفيق، في حين أن غيرهم أفادوا كثيرًا من وراء محاولاتهم علاج أسباب عدم التوافق بينهم، ووصلوا إلى بر السعادة المشتهاة.

فكيف يمكن إنقاذ الزواج السيئ؟

ذلك بإحدى وسيلتين:

١ – عن طريق خطة متبادلة للتحليل الذاتي، وإيجاد إدراك جديد، واحتمال ما يقتضيه الموقف من تضحية، وجهد.

٢ – أو عن طريق معونة الطبيب النفساني إذا كان عدم التوافق ناشئًا

عن صراع عميق، أو إذا كانت الجهود التي بذلها الزوجان لإنقاذ الزواج قد فشلت، وأخفقت.

وكثير من الأزواج يخشون التصريح بمتاعبهم للمحلل النفساني، ظنًا منهم أنه سيقال لهم أن الطلاق هو الحل الوحيد لخلاصهم من هذه المتاعب! على أن الأمر على النقيض، الطبيب النفسي يبذل كل مستطاع ليقرب بين الزوج، وزوجته، ويخلق بينهما علاقة منسجمة.

ومن المحتمل أني لو نقلت للقارئ طريقة معالجة المتاعب الزوجية لزوجين على وشك الانفصال، فقد يستطيع أن يستخدم ما يشبه هذه الوسيلة لحل مشكلته الزوجية دون الالتجاء إلى معونة خارجية.

إن الخطوط الأولى: هي أن تحدد تبعًا للأوصاف التي سقناها للزواج السيئ، والزواج المستحيل، أين يقع زواجك بالضبط؟ فإذا كان زواجًا سيئًا، وكنتما راغبين معًا في التعاون على تغيير الحالة، فابدأ دون أن تتوقع مجهودًا ضخمًا من الطرف الآخر. واذكر أن التوافق الزوجي مسألة يجب أن تعمل من أجلها، وتبذل مجهودًا للظفر بها، ليست مسألة وهمية تطالعها في رواية غرامية، ولا حاجة بك إلى التطلع إلى الكمال فعن ذلك التطلع عصب في ذاته أن الأشخاص الذين يصرون على أن يبلغ كل شيء مما يصنعون مبلغ الكمال هم في الحقيقة أشخاص يعانون من البغض، والكراهية!

أذكر مريضة من دأبها أن تبذل كل جهدها في إصلاح عبارات زوجها، كانت متلهفة دائمًا إلى إصلاح أخطاء الآخرين، وإلى رعاية طفلها رعاية دقيقة، وكانت النتيجة أن اجتلبت عداء زوجها، وأصحابها، وطفلها، ولكي يكون

الإنسان سعيدًا يجب أن يكون إنسانيًا، وأن يتجاوز عن أخطاء الآخرين.

إنك لا تستطيع أن تتوقع من شريكك في الزواج أن يستجيب لكل نزواتك، وأن يفكر كما تفكر، وأن يحسن أداء كل ما تطلبه، وقد يكون بعض ما تطلبه غير معقول! إن هذا النوع من حب التملك، والاستحواذ من أسباب سوء الزواج، فللزوج، (والزوجة) الحق في التمسك بجانب من شخصيته قبل الزواج؛ لأن الزوجة تنتظر من زوجها أن يقنع نفسه دائمًا بحالة مثالية، أو قد يريد الزوج من زوجته أن تتخذ جناحي ملاك. أن على الإنسان أن يسمح بوجود ما يدعى "بعدم التوافق الطبيعي".

والخطوة الثانية: أن تحلل نفسك، واجعلها مهمة واجبة الأداء، وألق على نفسك هذه الأسئلة: "ماذا كانت طبيعة العلاقة القائمة بين أبي، وأمي؟ هل كانا يتبادلان الحب" وإذا كان قد تم بينهما طلاق، فماذا كان تأثير الانهيار العائلي عليّ؟ وهل نشأت من أسرة عصبية؟ وكيف كان جو الأسرة؟

إن مثل هذه البيانات ستساعدك على اكتشاف منبع شقائك في حياتك الزوجية، والآثار العصبية التي انتقلت معك إلى حياتك الزوجية، والآثار العصبية التي انتقلت معك إلى حياتك الزوجية.

هجرت إحدى مريضاتي زوجها عقب خلاف نشب بينهما، وهرولت إلى أمها. ثم ما لبثت أن اكتشفت أنها كانت ضحية لسيطرة أمها، وأن أمها (التي طلقت أباها) كانت عصبية إلى أقصى حد، وكانت تحب التملك، والاستحواذ. وحين تحققت المريضة من مبلغ شقائها في بيت أسرتها، عادت إلى زوجها، وقررت أن تأخذ على عاتقها في المستقبل تحليل آلامها، وأحزانها، وأن تتباحث

مع زوجها في شأنها بدلًا من أمها.

وقد اكتشفت عند مراجعة سجلاتي أنه غالبًا ما تكون الزوجة التي تسعى للطلاق قد نشأت في أسرة فيها الطلاق، وكذلك تنطبق هذه الحالة على الزوج الذي يلوم زوجته، ويحملها مسئولية فشل الزواج. ولا يمكن أن يكون مجرد مصادفة أن الأشخاص الذين نشئوا في بيوت منهارة هم أكثر الأزواج تعرضًا للشقاء، والتعاسة في الحياة الزوجية، وعلى ذلك فإنه من المهم، حين تحلل نفسك، وظروفك، أن تتأكد من أن شقاء الوالدين، وأن ضروب الإخفاق الذي عانيته في طفولتك المبكرة لا تؤثر – لا شعوريًا – في مواقفك الحاضرة نحو الحب، والجنس، والزواج.

واسأل نفسك كذلك: "أي نوع من الناس كنته قبل الزواج؟ هل كنت شقيًا بائسًا؟ ولم تزوجت؟ هل يحبني الناس؟ وأي نقائص الشخصية أشكو؟ وهل موقفي من الجنس طبيعي؟"

فإذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة بصدق، وإخلاص فلن تلبث أن تكشف السبب في كثير من متاعبك.

وعلى الرغم من الحالة التي قد يكون عليها شريكك، فإن عليك أن تعرف نفسك أولًا، وفيما بين ثلاثة أشهر، وستة أشهر ستستطيع. ببعد النظرة، وقوة العزم، أن تصبح شخصًا جديدًا. إنها مسألة تنظيم ذاتي. ورغبة أكيدة في إيجاد عادات جديدة.إنها مسألة تنظيم ذاتي، ورغبة أكيدة في إيجاد عادات جديدة، والطريقة الوحيدة المؤكدة لتغيير حالة زوجك (أو زوجتك) أن تغير من نفسك. تأكد أولًا: أنك أديت حق الأداء نصيبك من الصفقة، وإنك بذلت

قصارى جهدك كي تجعل شريكك في الزواج سعيدًا. أن التحليل الذاتي، والتقويم الذاتي هما خير الخطوات في حل مشكلة الزواج السيئ.

ثانيًا: إذا نجحت في تقويم نفسك، فعليك أن تعاون شريكك في أن يحدث في نفسه مثل هذا التغيير، وأنت طبعًا في حاجة إلى أن يعاونك في ذلك، ولكن المحاولة ضرورية، وأنت قمين بالنجاح إذا كانت محاولتك بطريقة لبقة كيسة.

والمحلل النفساني يحتاج إلى تحليل نفسه قبل أن يتمكن من تحليل غيره. فإن عليه أن يتعلم تقدير نواقصه الشخصية، والإقلال منها، وإعطاء الدليل على انه مستفز متزن، وأنه خال من الصراع النفسي، وبغير هذا تكون مهزلة أن يتقبل مريض نصيحة من محلل نفساني يحتاج شخصيًا إلى النصيحة!

فإذا شعرت إنك نميت في نفسك نفاذ بصر رأيتك كافيًا لتكوينك العاطفي، ففي استطاعتك عندئذ تقدير العوامل التي سببت في شريكك عدم التوافق الحالي، فحاول أن تبحث استنتاجاتك مع شريكك بطريقة سياسية، دون أن تتخذ مظهر التفوق، أو التقليل من شأن الشريك.

وستصبح أقوى احتمالًا حين تقدر سلوك شريكك بتأثير عوامل ترجع إلى ماضي أسرته، وطفولته. ووجه المشكلة في أغلب الأزواج التعساء، أنهم يعمون عن قصور شخصياتهم، ويلقون التبعة على الشريك! ويجب الإقلال من المناقشات الانفعالية إذا كنت تنشد الظفر بالسعادة الزوجية، إنك تستطيع إبداء النصح دون أن تثور، مذكرًا نفسك بأنه ينبغي لك أن تظل هادئًا مسيطرًا على عواطفك.

وأولئك المحظوظون الذين وفقوا إلى الوقوف على سر التكيف الذاتي، ونجحوا في تقويم ذواتهم، ينجحون عادة في معالجة الآخرين. إن مغرفتهم بالطبيعة

البشرية عندئذ تساعدهم على مسايرة كل إنسان آخر تقريبًا، وإذا ووجهوا بموقف جد عسير فإن لهم من الذكاء ما يدفعهم إلى البحث عن النصيحة الناجعة.

والخطوة الأخيرة في إنقاذ الزواج السيئ هي استشارة أخصائي نفساني إذا كنت قد سلكت كل السبل، وفشلت، وأغلب الظن أنه سيعاونك في الوصول إلى قرار يتناسب مع ظروفك الخاصة. واذكر أنه أقدر منك على تقرير الخطوة التالية التي يجب أن تخطوها. فبذلك تستطيع أن تشعر على الأقل أنك قد فعلت كل ما يمكن عمله؛ لتجنب النتائج السيئة التي تترتب على الطلاق.

وتشير الإحصاءات الأخيرة إلى أن هناك عددًا كبيرًا جدًا من الزيجات تمت سريعًا، وبغير اتزان، ونتج عنها الكثير من حوادث الطلاق التي تمت كذلك بطريقة سريعة، وفي غير أتزان، وكثرة وقوع الطلاق بل تمييز أمر موهن لعزائم المجتمع كله، فلو أخذنا على عاتقنا جميعًا تبعة تشجيع الأزواج، والزوجات على البحث في أعماق نفوسهم عن سبب شقائهم، فإننا بهذا لا نسدي يدًا بيضاء للأزواج وحدهم، بل للمجتمع، وللأجيال القادمة أيضًا.

تستطيع أن تكتسب الحب

إن الناس يسعدون أن يشقون تبعًا لقدرتهم على منح الحب، ومبلغ سعة قلوبهم لتقبل الحب.

جاءتني يومًا مريضة شابة في الرابعة والثلاثين من عمرها وقالت لي:

"إن ما أنا في حاجة إليه يا دكتور هو إنسان يحبني، ودار، وأطفال كغيري من الناس. إن ذلك كفيل بأن يشفي كل أمراضي".

وقلت لها: "إنك تصنعين العربة قبل الحصان. إن المسألة هي: ما مبلغ قوة جاذبيتك".

ولقد علمت أن خُطابًا كثيرين تقدموا لها، ولكنها، كما يبدو، لم تستطع أن تحتفظ بواحد منهم. فهي أما أنها حاولت أن تثير غيرتهم، وأما أنها كانت لا تحسن الحديث، ففي ذات مرة اندفعت في طيش، وقذفت بآخر سهم في جعبتها، واقترحت الزواج على رجل كان خجولًا هيابًا محجمًا، فأفزعته!

هل ستراها ستظل عانسًا؟"كان هذا هو الخوف الذي يسيطر على عقلها، وهي كآلاف غيرها من النساء تتوهم كما يتوهمن، أن الحب سيمر في طريقها يومًا من حيث لا تدري، وستعيش مع فتى أحلامها عيشة سعيدة إلى الأبد".

وطلبت منها أن تنظر في المرآة، وتخبرني بما تراه. لقد كانت الصورة المطبوعة على صفحة المرآة تكشف عن عينين غامتا بعدم القناعة، وعدم

الرضا، وشفتين أطبقتا في مرارة. وكانت جملة الصورة تكشف عن كيان عصبي. لقد بدت كامرأة نسيت كيف تبتسم!

وبدت عليها الدهشة حين قلت لها أن المرء يعد نفسه للحب بأن يصبح دائمًا أكثر جاذبية وفتنة كلما تقدم به العمر، وإن عملية الإعداد تبدأ منذ الطفولة. ومن سوء الحظ أن الآباء ينشئون أطفالهم تنشئة غير سعيدة في كثير من الحالات، حتى إذا كبروا، وشبوا عن الطوق، يصبحون غير قادرين على إنشاء علاقة ودية طبيعية مع الجنس الآخر، فيشبون عصبيين غير محبوبين، يمقتون – دون أن يشعروا – آبائهم، وأنفسهم، ويثأرون من الآخرين لما عانوا من إحباط، وشقاء في طفولتهم. وفي شبابهم يتأصل في نفوسهم جوع للعطف لا يشبع، وفي الوقت نفسه تكون لهم شخصية تصد الحب، وتبعده!

وهذه الحاجة العظيمة للحب ليس وجودها مقصورًا على العصبيين، بل هي موجودة عندنا جميعًا، وقليل منا من يدرك أن الحب يجب أن ينال بالجهد، والسعي، وأنه لكي نتلقى الحب يجب أن نكون قادرين على منحه. إن الحب ليس مجرد قبلات، وضمات أنه حالة ذهنية، إنه شعور بالسلام العميق يشع على الآخرين. إن أسعدنا هم أولئك الذين يحسون البشر، والسرور، والعطف، وحسن الفهم. إن لهم مزاجًا محبوبًا، وفلسفتهم في الحب تعاونهم أكبر العون حتى في أظلم الظروف.

وقصارى القول: فأن تجعل نفسك محبوبًا جذابًا هو سر قدرتك على اقتناص الحب، والاحتفاظ به. والمرء ليس بحاجة إلى البحث عن الحب في أطراف العالم النائية، أن القدرة على الحب موجودة في أعماق كل منا، وما أشبه أكثرنا

بالفيلسوف الشارد الذهن الذي يبحث عن نظارته، ثم يكتشف بعد ذلك إنها فوق عينيه. كذلك نحن نبحث عن الحب في كل مكان خلا أعماقنا!

ومع التسليم بأن الحب إحساس، وفلسفة، وليس بحثًا عن كنز، فإن عليك بعد هذا أن تعرض نفسك للاختبار التالي، فقد تلقى نتيجته الضوء على فشلك في الزواج، أو فشلك في الظفر بالنجاح في الزواج:

١ – هل أنت مغرم بنفسك؟

إذا كنت كذلك فما من أحد يمكن أن يحبك! إن هناك أشخاصًا كثيرين هم في الواقع متزوجون من أنفسهم، فكل حبهم يتجول إلى الداخل، وهم ضحايا: مركب "النرجسية" إنهم يبالغون في تقدير أهمية مظهرهم، ومواهبهم، ويحيطون أنفسهم بجدار من زجاج.

اعترفت لي مريضة كانت دائمًا تسمع من أبوابها، وأصدقاءها المديح، والإطراء في جمالها، إن شقاءها في زواجها يرجع إلى عدم استطاعتها أن تمنح نفسها تمامًا لزوجها. لقد كانت غارقة في حب نفسها! وكم من مرة أفزعت المرضى من مركب النرجسية حين كنت أقول لهم أنهم غير قادرين على حب أحد البتة؛ بسبب حبهم لأنفسهم عصبيًا!

لا تحسبي الجمال مصيدة للحب، فقد يحب الجمال معه عدم القدرة على الحب، والمرأة التي لا تستطيع الفرار من انشغالها بجمالها، غالبًا لا تثير اهتمام الرجال، أو لا تستحوذ على اهتمامهم إلا لفترة قصيرة، وهي فترة لا تعود عليها علا بالقليل من السعادة الحقة، وما أشبه الولاء الذي تتوق إليه بنشوة الخمر، تمثل الرأس طوال مدة وجودها، ثم تترك بعدها شعورًا بالفراغ، والعزلة. إن

الجمال زائل لا محالة يومًا، أما أن يكون المرء محبوبًا، فمعناه أن يشع الإشراق على مر السنين، سواء ظل على جماله أم ذوي هذا الجمال.

٢ – هل تحسن المناقشة؟

من الناس من يظن أن خير ما يفعل المرء هو أن يكون صادقًا كل الصدق، ويعبر عن كل آرائه أكثر مما يكتمها. أمثال هؤلاء الذين نسمعهم يقولون دائماً: "لقد قلت له في وجهه"، أو "لقد طلبت رأيي... وهذا هو ما أراه". أن طعن الأصدقاء المتألمين بمدى الألفاظ ليس عملًا شريفًا، أنه نوع من أنواع السادية المرضية.

لا حاجة بك إلى أن تقول لمضيفتك أن اللحم غير ناضج، يمكنك ببساطة أن تلتزم الصمت دون أن تتهم نفسك بأنك لم تكن أمينًا! والذين يألفون السخرية، ويعمدون إلى أرباك الآخرين سرعان ما يفقدون الأصدقاء. والفتيات اللائي يتحدثن عن أصدقائهن من الرجال رغبة في اجتذاب الرجال من فتيات خلو من الكياسة، واللباقة، فإنهن يصمن أنفسهم وصمة لا داعي لها، وقد تكون النتيجة حرمانهن من معجب محب.

وقد لا نستطيع جميعًا أن نكون سياسيين في أحاديثنا، ولكننا نستطيع أن نكون عطوفين، نكبح النفس عن النطق بالكلمات الجارحة المؤلمة وإن كانت "حقيقة"، ولكنها حقيقة تترك وراءها جرحًا أليمًا!

أمثال هذه السبل من الحديث تمثل الجانب السلبي، فلننظر الآن إلى الجانب الإيجابي.

لقد أصبح موضوع المناقشة "المثيرة للاهتمام" طيفًا مخيفًا، وبدأ الناس

يتلقون فيه المحاضرات، والواقع أن كل ما يحتاج إليه المرء ليتقن هذا الفن أن يحب الناس، وأن يهتم بأمرهم، حتى يألف بطريقة آلية أن يصبح شريكًا في محادثة شائقة.

فإذا أنت يا سيدي، أحببت الناس، فإنك لن تصبحي الفتاة المتسلطة التي تتحدث بلا انقطاع، ومن جهة أخرى لن تصبحي الفتاة التي ليس لديها ما تقوله! إن حبك للناس سيوسع دائرة اهتمامك. وسيمد أفق صداقتك، وحبك للناس إن الناس هم الذين يبدعون الموسيقى، ويخلقون الحب، ويصنعون الحياة، فإذا أنت أدركت ذلك فسرعان ما ستجدين اهتمامك بالناس يزداد، وستجدين نفسك تسايرين العالم.

والعبوس معد، لا يلبث أن ينتقل إلى الشخص الآخر، وحين يتذكر هذا الشخص الآخر ما كنت عليه من عبوس، فسوف يتجنب مقابلتك في المرة الثانية. وكالعبوس الشكوى الدائمة... ويجب أن تخرج بحديثك عن دائرة حياتك، وأن تصغى في رغبة واهتمام إلى حديث الشخص الآخر. إنها قوة مغناطيسية. فالضحك يثير الضحك، والحب يثير الحب.

٣ – هل أنت فائق الحساسية؟

إذا أنت اتخذت موقف الملاكم – عقليًا – حين يتجمع حولك الناس، فإنهم لم يحسوا بالراحة في وجودك. هذا هو موقف الإنسان الشديد الحساسية! إنه يقذف بكل ضروب دفاعه دون أن تكون هناك حاجة إليه، أو يتراجع وينزوي شاكيًا متألمًا من هنات هينات، حقيقية، أو متوهمة!

أن الآخرين من البشر مثلك. وأنت تنسى الإهانات التي طنت بها الغير،

ولا تذكر إلا عدم الاكتراث الذي بدا من الآخرين نحوك!

إن الزوجة التي تبكي كلما أفلت زوجها عن قبضة يدها، كفيلة بأن تجد نفسها آخر الأمر وحيدة مع أحزانها، وآلامها. إن "الانقباض" ليس إلا علامة من علامات عدم النضج العاطفي، ولن يجدي الإنسان شيئًا أن يكون مفرط الحساسية.

فمن أجل سعادتك يحسن بك أن تصفح، وتنسى، ولا تحمل الهم، وترضعه، والإخفاق في الحب يتأتى نتيجة للإفراط في الإحساس بتوافه الحياة. فكثيرًا ما نرى اثنين متحابين حبًا عميقًا، ولكنهما دائمًا التنازع، والتخاصم بسبب التوافه، أن كلا منهما شديد الحساسية، ويقف من الزاخر الموقف الدفاعي أن حبهما لحن جميل يعزف على آلة غير صالحة!!

والسبب هو الغيرة التي لا مبرر لها. والغيرة الدائمة ليست أبدًا دليلًا على حبك للشخص الآخر، بل هي برهان على إنك غارق في حبك لنفسك. إنها ليست أكثر من أثر باق من غريزة التملك في عهد الطفولة. هذه الغيرة غير المعقولة هي سرطان الحب الذي يقضي عليه. أنها تنهش القلب. وتترك من يكون الضحية عاجزًا عن أن يغدق الحب، ويتقبله. فإذا كنت تعاني من الغيرة، دون سبب يبررها، فاذكر أنها عاطفة غير طبيعية، وأعمل على اجتثاث جذورها بكل ما يسعك من جهد.

والصفح ليس أمرًا سهلًا، وكذلك ليس من السهل أن تمنح الإنسان الذي تحبه أشهى ثمار الشكر، ولكن ذلك هو السبيل الوحيد للسعادة، وهو الضمان الأكيد الوحيد للاحتفاظ بالحب في قلبك مزهرًا ناضرًا.

أعرف زوجين أخذا على عاتقيهما أن يعتذر الذي في جانبه الحق، وقد عادت عليهما هذه القاعدة بالسلام، والوئام بعد كثير من سوء التفاهم، والخصام.

٤ – هل أنت على طرفي نقيض مع نفسك مع الآخرين؟

إذا كنت تناصب نفسك العداء، فلن تستطيع أن تساير غير من الناس، وإذا كنت تحارب العالم، وعملك، ومدرستك، وأسرتك، فابحث في نفسك عن أسباب سأمك، وعدم رضائك، وحتى تقف على السبب في شقائك، فإنك لن تستطيع الانسجام مع الآخرين، وستفقد كل الفرص لاكتساب الحب، والسعادة في حياتك الزوجية، فما دامت عناك حرب دائرة في داخل نفسك، فلن يكون هناك سلام لأولئك الذين يريدون الحياة معك.

وإذا عجزت عن العثور علة منشأ سأمك، وملك، وبالتالي عجزت عن مسايرة عالمك فعليك أن تنشد المعونة. لا تصبر على افتقادك حب الناس، بل يجب أن عرف السبب، والسبب في أعماقك، فافحص نفسك بعيون غيرك إذا لم تستطع أن ترى نفسك بعينيك.

وإذا أنت، يا سيدتي، سألت نفسك: "أي طراز من الأزواج سيكون هذا الرجل؟" ولم تسألي نفسك "أي طراز من الزوجات سأكون؟" فأنت إذن لم تتعلمي معنى الحب. يجب أن تضعي نصب عينيك الأمرين معًا، نفسك، والشخص الذي تحبينه. ابحثي صحتك العاطفية، وقدريها تقديرًا واقعيًا صحيحًا كما تقدرين حالة صحتك البدنية. وقد تعينك على هذا التقدير القائمتين التاليتان، وإحداهما تتضمن العواطف الصحيحة، والأخرى تتضمن **العواطف**

المريضة:

- **العواطف السليمة.**	- **العواطف المريضة.**
– ضبط النفس.	– الغضب.
– الحب.	– الكراهية.
– العطف.	– الأنانية.
– الثقة.	– الخوف.
– الإيمان.	– الشك.
– التواضع.	– الغرور.
– الفهم.	– الغيرة.
– القناعة.	– الحسد.
– الصفح.	– حب الانتقام.
– الطموح.	– البلادة.

وهذه العواطف المريضة التي تضعك على طرفي نقيض مع نفسك، ستنعكس على موقفك تجاه أي شيء آخر، والناس سراع في الإحساس بهذه العواطف، سراع الانسحاب، فإن الحب لا يمكن أنن يمد جذوره في أرض لها مثل هذه الصفات.

فإذا كانت لك تسلطات تخزبية عن الحب، أو الدين، أو الجنس، أو الحياة بوجه عام، فبادر إلى استجلائها، واحذر على أية حال أن تعلن عنها بين أصدقائك.

كانت إحدى مريضاتي تعاني من مخاوف مقبضة، وليست هذه مسألة نادرة، فإننا جميعًا نعاني من التسلطات إلى حد ما، ولكن هذه الفتاة لم تستطع أن تقاوم اندفاعها إلى أنباء أصدقائها من الرجال بما تحسه. وكانت النتيجة المحتومة أن أبعدت عن ساحتها الرجال. ولعل هذا مثل متطرف، ولكننا جميعًا نعرف المتعصب الديني، والمتعصب العنصري، وكل أنواع المتعصبين في مختلف أمور الحياة.

والتعصب يضل الشخصية، ويشوه معالمها. إنه ييبس الحب، فالحب يعتمد على خليط من العوامل الداخلية، والخارجية، والعوامل الداخلية يجب أن تسبق الأخرى، فتعصبك، وخصومتك سينفران الأصدقاء كأنما مسوا أسلاكًا مكهربة!

إن الحقيقة تكمن في المثل الذي يقول: "الحب ينبع من إسعاد الآخرين". إن موقفك الودي مع الآخرين سيكثر من فرص إيجاد السعادة. فانزع من نفسك كل ضروب الحقد، والمقت، شخصية كانت، أو عقيدية، أو سياسية.

٥ – هل أنت لطيف المعشر؟

منذ سنوات مضت دار جدل صاخب حول ما سموه "زواج المعاشرة". لقد كانت محاولة يائسة من جانب النفوس المعذبة للبحث عن الرفيق الطيب، وكانوا إلى حد ما، يسيرون في طريق سليم صحيح فقد كانوا يعلمون أنه بغض النظر عن متعة الغرام، فإن الغبطة الناشئة من الرفقة، وهي العامل الدائم في الزواج، لا تعتمد على الغرام المشبوب، أن الرفقة الطيبة هي الزيت الذي يلين عجلة الحياة، وبغيرها تكون الرحلة شاقة مؤلمة، وقد تنتهي بمأساة.

وكم من مرة تسمع هذا التساؤل: "كيف أتيح لمثل هذه الأرملة التي

حرمت الجمال أن تظفر بزوج ثان، أو ثالث، في حين أني أنا الشابة الجميلة لم أستطع أن أحصل على زوج واحد"؟

والجواب على هذا اللغز المحير بسيط، فهذه الأرملة لابد أن تحذق فن المعاشرة. إنها صفة تبز كل اعتبار آخر في الزواج بل أنها تتميز على الحب. أن حسن معاشرتك معناه إنك صبور، بعيد عن الأنانية في علاقتك بشريكك في الحياة. إن كثيرًا من الرجال، والنساء يتزوجون في أبان أتقاد شعلة العاطفة، وهم يعلمون حق العلم أن فرض المعاشرة الطيبة ضئيلة. والصحوة من هذا الحلم غالبًا ما تكون سريعة مفزعة أن معناها قضاء عمر في الندم، والخلافات، أو الانتهاء إلى الطلاق.

أن المرأة اللطيفة المعشر جوهرة في نظر الرجال. إنها تتغاضى عن الأخطاء الصغيرة، وتمنح نفسها في يسر دون أن تشعر أنها شهيدة، أو ضحية؛ لأنها تستمتع بالمنح، والعطاء. إنها لا تقيس الرجل بالحلي التي يعلقها على جسدها، ولا بمقدار التأثير الذي يحدثه في نفوس صديقاتها، إنما تقيسه بمقياس سعادتهما معًا وحبهما المتبادل.

إن الحب قوة في الأعماق، وهو في متناول كل إنسان. وفي الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التي لا جدال حول ملكيتنا لها، فإذا أردت أن تحب فكن محبوبًا، أو كما قال "فيلدز" أن أشعة الشمس في أعماقنا لا تبعث الدفء في قلب صاحبها فحسب بل كذلك تبعث الدفء في كل من يتصل بها، ويقرب منها".

رد الفعل الطبيعي، والعصبي

كان من نتيجة دراستي، ومحادثاتي مع الأفراد غير المتكيفين للحياة خلال الأربعة عشر عامًا الماضية، أن خرجت بأن الأفراد الذين يعانون من الانهيارات النفسية إنما ينهارون من طريقتهم في رد الفعل تجاه آلامهم، أو ملذاتهم.

وحين ارتد بذاكرتي إلى هؤلاء المرضى، أستطيع أن اقسمهم إلى الأقسام الآتية:

١- أولئك الذين لا يستطيعون احتمال قدر معتدل من الآلام الجسمية، والذهنية.

٢- أولئك الذين تتسلط على أذهانهم الرغبة في معاناة الألم الشديد.

٣- أولئك الذين يضحون بالملذات الطبيعية بدافع الامتناع العصبي.

٤- أولئك الذين يفرطون في الانغماس في ملذات الحياة.

إننا نعيش في عالم مضطرب متناقض، تمر فيه بالتجارب السارة التي تنعشنا، والتجارب المذلة التي تزعجنا، يقول هرقليط الفيلسوف الإغريقي في كتابه "قانون الأضداد":

"إن الإنسان محكوم عليه بحياة حافلة بالقوى المتعارضة المتضادة. الحب، والكراهية، الحرب، والسلام، الحياة، والموت الألم، واللذة. وليس في وسعك، أو في وسعي أن نغير من هذا العالم، وإنما طريقة استجابتنا لهذه القوى هي التي تقرر هل نعيش في اتزان أم في غير اتزان".

ويسأل الكثيرون: "لم يتحتم أن يكون العالم مليئًا بالآلام، وبضروب الشقاء إلى هذا الحد؟ ولو أننا آمنا أن الإنسان يخلق لنفسه جحيمه على الأرض، فكيف إذن نستطيع أن نعلل النسبة العالي من الضحايا الأبرياء للعواصف الهوج، وللحوادث، وللسل، والسرطان؟"

والطب النفساني لا يستطيع أن يجيب إجابة دقيقة عن هذا السؤال، وكل ما أستطيع قوله إن واجبنا يحتم علينا تقبل هذا العالم على علاته ما دمنا لا نستطيع تغييره، وإن نبذل قصارى جهدنا في استخلاص القيمة الكبرى منه. ورغم الحقيقة المثبطة، من أننا جميعًا أبناء القدر، ومعرضون يومًا بعد يوم لتهديد الموت نتيجة حادثة، أو مرض، أو أي سبب آخر، فإن هناك مجالًا فسيحًا لجعل الحياة أقل إيلامًا، وأكثر بهجة، وسرورًا. أننا لا نستطيع دائما التحكم في بيئتنا، ولكن كلا منا يستطيع أن يتحكم في نفسه، وأن يصبح "قبطان روحه".

ولا ريب في أنه لا يتفق مع المنطق أن يتعمد رجل التعجيل بنهايته، ولكن الواقع العجيب أن الكثيرين يفعلون ذلك في غباءَ! فحين نرى أنفسنا غير قادرين على احتمال نكبات الحياة التي لا يفلت منها أحد، نقدم في طيش، ونزق أما على إدمان الخمر، أو المخدرات، أو كليهما معًا، أو على المقامرة، أو المغازلة، أو نلجأ إلى الهروب عن طريق الأمراض العصبية، فلم ذلك؟ لأن معدل احتمال الألم عندنا أقل من الطبيعي، ونحن نعتبر الطبيعي ما ينتج عنه في المتوسط خير النتائج.

إننا نشقى لأننا، ببساطة نقرر أننا لا نستطيع احتمال الحياةن ونأبى أن نحاول، فإذا ما تغلبت علينا متاعبنا، فإننا نجد إغراء قويًا في الالتجاء إلى أي

شيء، حسنًا كان، أو سيئًا، يعيننا على النسيان، أو الفرار من ظروفنا السيئة.

وكثيرًا منا يندفعون إلى الانغماس في الملذات، على زعم أن الحياة لا تستحق منا إلا أن نستخلص منها المتعة، وحسب!

ودعنا نر الآن كيف تنطبق نظريتنا عن الألم، واللذة على نماذج الناس المختلفة.

١ – أولئك العاجزون عن احتمال القدر المعتدل من الألم الجسماني، أو الذهني.

منذ أمد قريب تقدمت لي شابة في السادسة والعشرين من عمرها برجاء، وهي على استحياء. كانت هذه الشابة قد قضت ليلتها متوجعة من ألم في إحدى أسنانها، ولما قيل لها أنه لابد من خلع هذه السن، ترجتني أن أصحبها إلى عيادة طبيب الأسنان، قائلة، أنها ستشعر بارتياح عظيم وهي ممسكة بيدي! لم يكن قد سبق لها إن ذهبت إلى عيادة طبيب الأسنان، بل الواقع أنها لم تقاس من أي مرض في حياتها، وكل الذي كانت تخشاه هو حقنة المخدر، ودخول إبرة طويلة في اللثة اللدنة! فكلما تذكرت ذلك كانت تنتقض فزعًا، وخوفًا. ولم يسعني إلا أجابتها إلى رجائها.

وتمت العملية قبل أن تتحقق هي من انتهائها، وإذ ذاك قالت في دهشة:

– لم أكن أظن أنها ستكون بمثل هذه البساطة!

وكل أطباء الأسنان يمر بهم مرضى لا تبدر منهم بادرة أثناء عملية حفر السن لحشوها، كما يمر بهم آخرون يفزعون فزعًا هستيريا بمجرد رؤيتهم جهاز

الحفر! وقد نستطيع أن نقر فزع المريض إذا مس عرق منه، ونعده رد فعل طبيعي، أما شكوانا، وتألمنا حين لا يوجد مبرر للشكوى، والألم، فهذا قطعًا رد فعل عصبي.

وطلب العطف الزائد خلال المرض هو بلا شك عرض من أعراض عدم النضج العاطفي. وكل ممرضة تعلم الكثير عن المريض الدائم الشكوى من عدم الراحة، المسرف في المطالب، الذي يلقي آلاف الأسئلة، ويصر على أن يعطي مسكنًا يخفف أبسط الآلام.

إن الإنسان الطبيعي هو الذي يقف موقفًا معقولًا بإزاء الألم الجسمي، ويظهر ثقته في طبيبه، ويتعاون معه، ولا يظل يبكي مما يقاسيه، وينتظر في صبر، وجلد حتى يتلاشى مصدر ألمه. أما العصابي فيرتد إلى الطفولة. إنه يريد من يؤكد له أن ليست هناك مضاعفات! وهو يشك في قدرة طبيبة الفنية، ويبدو في مظهر الصغير كأنما لسان حاله يقول: لم يحدث لي كل هذا!

أن عدم القدرة على احتمال المتاعب الجسمية سواء كانت ناشئة عن الحر، أو البرد، أو ألم الجوع حين يتأخر الطعام، أو الاضطرار إلى الوقوف في "أتوبيس" مزدحم، كلها مسائل شائعة عند العصبيين. إنهم يستيقظون صباحًا مجهدين ساخطين، ولا يذهبون لأعمالهم إلا اضطرارًا من أجل لقمة العيش، ويثورون لأتفه الأسباب.

والإنسان الطبيعي يتوقف المتاعب البدنية، ويتقبلها فلسفيًا كجزء من المعيشة اليومية، ولكن العصابي يأبى أن يواجه الحقيقة، ويستمتع بالاعتقاد بأنه أضعف من غيرة، أو كما قال أحدهم: "لابد إني خلقت متعبًا ضجرًا!" وكثيرًا ما

تقع المسئولية على الآباء؛ لأنهم لم يهيئوا أولادهم لحالات الألم، والمرض؛ لأنهم من فرط حنانهم يعطفون على أطفالهم عطفًا عظيمًا، والنتيجة المحتومة أنه حين يكبر الطفل، ويترعرع فإنه يظل يريد هذا القدر من العطف، والرعاية من طبيبه، وممرضته، وأصدقائه، ومن العالم الخارجي، ويصدم صدمة كبيرة إذا خيل إليه أنه أهمل.

ويختلف ما يصدر منا من رد الفعل بإزاء النكبات التي تصيبنا. فهناك التي انتحرت لأن حبيبها هجرها. وهناك الذي فقد وظيفته فأدمن على الخمر، وهناك الذي تحطم بسبب سوء حالته الزوجية!

أما الشخص الطبيعي فرد فعله ناضج، أنه متأهب للحظ السيئ، ويتحداه في شجاعة.

ولو أن العصبي علم نفسه كيف يكون رياضي النفس فتوقع خيبة الأمل، والفشل، ولم يدع شيئًا من هذا يؤثر على صحته، لعرف أن الحياة يمكن أن تكون مبهجة سارة، ولكنه كما أسلفنا يستمتع بسوء الصحة، وما يتأتى في ركابها من رعاية، وعناية به!

٢ – أولئك الذين تتسلط عليهم الرغبة في معاناة الألم:

حدثتني مريضة كانت تقاسي دوارًا شديدًا بأنها مسئولة عن هجر زوجها لها منذ أعوام. واعترفت لي أنها كانت تعسة إلى أقسى حد، وكانت هذه التعاسة هي الضريبة التي كان عليها أن تدفعها على زلة ارتكبتها في يوم من الأيام، وأن السبب الوحيد في عدم زواجها مرة أخرى هو خوفها من أن ينتهي هذا الزواج بالفشل كذلك!

ولم يكن هناك ريب في أن هذا الدوار الذي يعتريها هو وسيلتها لمعاقبة نفسها على خيانتها لزوجها.

هناك كثيرون من العصبيين يجدون بعض الراحة من أمراضهم؛ لأنهم يرغبون لا شعوريًا في الألم تكفيرًا عن شعورهم بالذنب، ومنهم من يتكون عنده مركب الاستشهاد. ومنهم من يشعر أنه لا يستحق السعادة!

هؤلاء المرضى يبكون، ويزداد اكتئابهم، والمهم إلى حد الرغبة في الموت، ولا يدور حديثهم غلا عن "خطاياهم" التي لا يمكن الصفح عنها.

إن هذه الرغبة في معاناة اللم، والعذاب هي المسئولة عن عجز الكثيرين عن استخلاص الرضا، والمتعة من الحياة.

٣ – أولئك الذين يضحون باللذات الطبيعية بدافع الامتناع العصبي:

إن كثيرًا ممن يطلبون معاونة الطبيب النفساني أشقياء؛ لأنهم لا يعرفون كيف يسترخون. إنهم في توتر دائما، وقلما يسمحون لأنفسهم بالاسترخاء، أو الابتسام، ويقضون جل وقتهم مع الماضي الشقي. ولأنهم أعدوا منذ طفولتهم على تقبل الشقاء، فغنهم يألفون الكف الذي يحول بينهم، وبين الاستمتاع بلذات الحياة. ويدفعهم شعورهم بالنقص الاجتماعي إلى الانسحاب، والانزواء فلا يستطيعون أن يدركوا مبلغ اللذة التي يستطيعون استخلاصها من الحياة لو حاولوا.

جاءني ذات يوم شاب ينشد المعونة. كان مكتئبًا، فاقد الثقة بنفسه، يخشى أن يقدم على عمل طائش، وقال لي:

"إني أحس بشبوط الهمة، وأصبحت غير قادر على إنشاء صداقة مع الفتيات، أنه خطئ لأني لم أتعلم الرقص بتاتًا، فلقد كنت في سن المراهقة عظيم الخجل، والحياء، والتهيب، وأحسب أن بعض اللوم يقع على والدي فقد كان يتشاجران دائمًا بسبب المال. لقد كنا فقراء، وتعلمت أنا، وأختي أن من التبذير إنفاق المال في "السينما"، أو الحلوى، أو المسرات الأخرى. ولما بلغت الخامسة عشرة من عمري قلت لأمي أني أصبحت أكره الدار، وأني عازم على الفرار، كنت قد أصبحت سيئ الخلق، فقلت لها أنه خطؤها أني لم أنل تعليما، وكنت بعد ذلك أشعر بأني مذنب، فقد قام بيني، وبين أمي نزاع، وخلاف. وأنا الآن أحاول أن أصلح هذا الخطأ بالتضحية بمسراتي في سبيل إرسال بعض المال إليها بانتظام. إنها تكتب لي، وتقول إنها غير راغبة في مالي، ولكني إذا لم أرسل إليها المال فإني أفضل إيداعه في "البنك"، ولا أنفقه في مسراتي. وما تمتعت يومًا بحفلة ذهبت إليها، فإني ممنوع من إمتاع نفسي. "وأنا الآن أعيش في غرفة مظلمة، وإحياء حياة موحشة."

وتنطبق قصة هذا الفتى على الكثيرين الذين ينشئون في بيوت تقيد المسرات بقيود شديدة، لقد هيئوا الحياة "كلها عمل، ولا لهو فيها" فهم لا يستطيعون الخروج عن هذا القاعدة.

٤- أولئك الذين ينغمسون في ملذات الحياة:

وعلى النقيض من الفئة السابقة هناك الذين يعيشون للهو فقط. أنهم لا يعرفون الاعتدال، ينغمسون إلى آذانهم في كل ما هو سار ممنوع، فإذا ربحوا يومًا في السباق فإنهم يستمرون في المقامرة حتى تلحقهم الخسارة، وهم في النوادي

الليلية لا يكفون عن الشراب، ولا يكفون عن الطعام الشهي غير عابئين بالبدانة، وهم لا يرعون حرمة صديق فتدفعهم أنانيتهم إلى مغازلة زوجته.

والقاعدة أن أمثال هؤلاء الناس الذين يلتمسون لأنفسهم عذرًا من عدم قدرتهم على التشبث بعمل كريم، والذين يقتلون وقتهم في البحث عن الملذات، يقاسون من خيبة مرة عميقة الجذور، فهم أما أنهم أفسدوا بحنان أمهاتهم، وتدليلهن لهم، والإسراع بتلبية طلباتهم، أو على نقيض ذلك حرموا العطف، واللهو في طفولتهم فراحوا يعوضون ما فاتهم.

وقد اكتشف الأطباء النفسانيون أن أغلب هؤلاء المرضى يعانون "مركب الأم"، فهم يغازلون هذه المرأة ثم تلك بحثًا عن بديل من أمهاتهم.

وهاكم قصة ستانلي: لقد نشأ في دار ملؤها الشقاء. كان أبوه مستبدًا، شرس الطبع، وكانت أمه عديمة الكياسة، واللياقة، تنفجر غاضبة لأبسط الأمور، وتكثر من النقد اللاذع، فأصبحت الحياة في هذه الدار لا تطاق. فلما بلغ السادسة عشرة من عمره هرب من المنزل، ولم يعد إليه. وبعد الانتهاء من فترة التجنيد حصل على عمل، وتزوج، واستقر، على أنه من سوء حظه أن اشتبكت زوجته في علاقة مع رجل آخر، فانتهى الزواج بالطلاق، وأصبح ستانلي يقضي وقته في مطاردة النساء، واحتساء الخمر، والمقامرة، ويسهر إلى ساعة متأخرة من الليل، ويقول إنه سيأخذ حظه من المسرات قبل أن يموت!

ولقد ذهب منذ شهر إلى طبيب يشكو من الأرق فقيل له أن "أعصابه" هي السبب، وأن أسلوبه في الحياة هو العلة. وقد تبينت أن شعوره بالذنب هو الذي يسهده، فلما كف عن الانغماس في كل تلك الشهوات، وتهيأ لعمل

جدي في الحياة زايله الأرق، وشفي منه.

فإذا نشدت حياة متزنة فراجع كل يوم رد فعلك بإزاء الآلام، والمسرات، ولا تخلد إلى السكون ولا تدع الأمور رهنًا بالأقدار، ونظم حياتك، وتفكيرك.

تغلب على سوء الهضم العصبي

دعاني ذات يوم صديق لتناول العشاء معه، وكانت المائدة حافلة بالأطعمة التي أعدتها زوجته، ولما جاملت مضيفتي بالثناء، قال زوجها:

– أنا أعلم أني سعيد الحظ إذ تزوجت هذه الطاهية البارعة، ولكن يظهر أني لا أستطيع أن أقدر الطعام الجيد، فبعد ساعة من تناول الطعام، أبدأ في معاناة سوء الهضم، فأحس بتقلصات في معدتي، وبدوار، وغازات، وحرقان في القلب.

فثار فضولي، وسألته هل عرض نفسه على طبيب، فقال:

– لقد فعل الأطباء معي كل شيء. صوروا الجهاز الهضمي كله، وفحصوا معدتي بالمنظار، وحللوا عصارة المعدة، ولست أدري لم فعلوا ذلك؟. ولقد تم ذلك في عيادة طبية شهيرة، ثم قرر الأطباء أخيرًا أنهم عجزوا عن أن يجدوا بي مرضًا عضويًا، فلابد أني مريض بشيء قالوا عنه أنه "سوء هضم عصبي"، ويظهر أني مهما أتناول من الأدوية فلن أنال الراحة.

ورغبة مني في إلا أقضي كل الأمسية في مناقشة شكواه، فقد طلبت منه أن يمر علي في العيادة في صباح اليوم التالي. ولشد ما كانت دهشتي حين اكتشفت في اليوم التالي أنه كان شقيًا في زواجه! كانت زوجته شديدة الانطواء على نفسها، لا تختلط بأحد، كما كانت ميالة إلى أثارة الموضوعات التعسة ساعة تناول الطعام، فهي مثلًا لا تكف عن تذكيره بفواتير الحساب التي يجب أن يدفعها، واحتمال أن يفقدا منزلهما، إذا عجزا عن تسديد هذه الديون!

ولما وقفت على هذا، اتفقت معه على أن أتحدث إلى زوجته. وفي خلال حديثي معها أعطيتها تعليمات مشددة بألا تتباحث معه في المسائل المالية، أو في أي شيء لا يسر وقت تناول الطعام، وقد تعاونت معي الزوجة تعاونًا صادقًا، وبذلت مجهودًا مخلصًا، فكفت عن هذه الأحاديث غير السارة، وبدأت تظهر بمظهر أشد مرحًا، وتدعو الأصدقاء الملائمين الحين بعد الحين للعشاء، وأكثرت من بذل العطف، والحنان لزوجها.

وكانت النتائج مذهلة سريعة، فما انقضي شهر حتى بدأ صديقي يحدثني عن التغيير الذي طرأ على شهيته، فأصبح لا يخشى تناول الأطعمة التي كانت من قبل تزعجه، وتتعبه وكف منذ ذلك الحين عن الاعتراض على وجود العلاقة بين سوء الهضم الذي كان يشكوه، وبين علاقته بزوجته. ولقد اتصلت مع هذين الزوجين بالمراسلة خلال السنوات السبع الأخيرة، وأنه ليسرني أن الزوج لم يعد يشكو البتة من أي اضطراب في معدته خلال تلك المدة.

ومن هذا نرى أن عملية الهضم ذات علاقة وثيقة بالحالة الذهنية، والبدنية معا، ففي حياة كل إنسان تقع حوادث، بعضها ملائم، وبعضها غير ملائم، وكلها ذات تأثير في معدتنا، وأمعائنا، وطالما نسمع تعبيرات كهذه: "لقد أسقمني قوله، وقلب معدتي"، أو "لقد فزعت حتى أصبت بإسهال" أو "أن التفكير في ذلك يثير الغثيان" إلخ، ومعنى ذلك أن على المعدة ينعكس ما نحسه من عواطف.

والغاية من هذا البحث هي التدليل على أن ضروب الصراع يمكن أن تتسبب في الاضطرابات الهضمية، ولدينا اليوم أدلة كثيرة على أن من بين العصبيين من تتضح فيهم العلاقة الوثيقة بين العقل، والمعدة. فمثلًا اكتشف أحد البحاثة أن المشكلات العاطفية وراء ثلثي حالات المرضى التي تفد إلى

المستشفى الخاص بالاضطرابات الهضمية. ولقد درس، ولبار، ومليز تقارير عن ٣٥٤ مريضًا أجرى فحصهم في مستشفى مايو، وشخص مرضهم بأنه "سوء هضم عصبي" ثم تم فحصهم مرة ثانية في المستشفى بعد سبع سنوات، فاتضح أنه في ٣٠٣ حالات لم يعثر على دليل ما على مرض عضوي!

ويجب ألا ننسى أن العصبيين أفراد يعبرون عن شقائهم، وتعاستهم، أو عن صراعاتهم بلغة الأمراض البدنية، فبعضهم تنشأ عنده حالات جلدية عصبية، والبعض الآخر يسيل عرقه بغزارة، وخاصة في راحة الكفين، وهناك من يشكو من الربو الناشئ عن أسباب ذهنية، وكثيرون يشكون من كثرة التبول. ويحدث التوتر في بعض الأفراد صداعًا كالصداع النصفي. هذا إلى الغثيان، وفقدان الشهية، والإسهال، وآلام الغازات، وحرقان القلب، كل ذلك يدل على ردود الأفعال الناشئة عن الحياة الشقية!!

وما زلت أذكر حالة امرأة شابة غير متزوجة تبلغ الخامسة والثلاثين من عمرها، كانت تشكو من فقدان الشهية منذ فترة المراهقة. ثم اتضح أن أمها كانت تخص بالحنو ابنيها دونها، فشبت الابنة متمردة، واتخذت موقفًا سلبيًا طوال عهد المراهقة. كانت تحس إنها غير محبوبة، وغير مرغوب فيها. والتعاسة العصابية سبب شائع لسوء الهضم، والقاعدة أن السعداء ذوو شهية قوية للطعام.

١- تجنب الإفراط في الطعام:

ما من أحد كان يحسد المهاتما غاندي على نحافته، ولا المرحوم المارشال جورنج النازي على كرشه، وبدانته! وخير الأمور، ولا شك هو التوسط بينهما. وفي وسعك أن تصيب الرشاقة مع الاعتدال في الحياة، وفي الطعام، فإن الإفراط في الطعام يولد التخمة، والتخمة تولد التبلد الذهني!

وينصح الطبيب المشهور وليم أوسلر، الرجل الذي تجاوز الخمسين بأن يعتدل في طعامه، وأن يأكل أقل مما يشتهي، وأن يحد من شهيته مرة كل سبع سنوات، حتى يغادر الحياة كما دخلها على طعام الطفل الرضيع!

والعادة أن الرجل العادي حين يبلغ منتصف العمر، يصبح ميالا إلى الشراهة في تناول الأطعمة، فيأكل منها أكثر مما يستطيع الجسم الإفادة منه. وقد استغلت الزوجات ما في أزواجهن من ضعف في هذه الناحية، مدفوعات بالإيحاء النفسي القائل إن "الطريق إلى قلب الرجل هو معدته".

والبدانة تهيئ الإنسان لحالات مرضية كثيرة مثل قرحة المعدة، وتصلب الشرايين، وأوجاع القلب، وسوء الهضم، فلم أذن يتعمد الكثيرون منا الإكثار من الأكل؟ ذلك لأن عادة الأكل إلى حد الإفراط تكون مصحوبة بصراع ذهني عميق. أن الأشخاص الفاشلين كثيرًا ما يستعيضون عن فشلهم بإصابة المتعة من تناول أطعمة شهية، أو أطعمة ذات وحدات حرارية عالية.

٢- دع القلق:

كم حالة افترض فيها سوء الهضم، وكان أساسها القلق، أو الانزعاج بلا داع! ولنضرب مثلًا لذلك رجلًا أدرج اسمه ضمن الخطباء في إحدى الحفلات. أنه خليق عندئذ بأن يصبح في حالة عصبية، فإذا جلس إلى المائدة، وقدم إليه الطعام فإنه يتناول منه نصيبًا، ثم يعاني من سوء الهضم، وسوف ينحو باللائمة عندئذ على الطعام الذي قد لا يكون له أي دخل في اضطرابه، وإنما مبعث الاضطراب هو القلق الذي كان يعانيه استعدادًا لإلقاء خطابه! فإذا كنت تحمل في جعبتك طائفة من أنواع القلق، فخلفها وراءك حين تدخل غرفة المائدة.

وقد يسبب الخوف، أو الغضب، أو الشعور بالذنب سوء الهضم، فتأكد أولًا أنك لا تعاقب نفسك سرًا على ذنب خفي ارتكبته، وأنك لا تنزل هذا العقاب بمعدتك. فإن من الواجب حين تتناول الطعام أن تسمح للعقل بالاسترخاء، وبالتحرر من كل ما يبعث على الضيق، والقلق. ويجب أن تتجنب الجدال، والحديث فيما لا يسر أثناء تناول الطعام، فإن مثل هذه المناقشات كفيلة أن تبعث على القلق، والانزعاج، وهذه بدورها تحدث سوء الهضم. لا تتحدث في مشاكل العمل، وأنت تتناول طعام الإفطار، بل عليك أن تغذي عقلك بالأمور السارة المهمة.

٣- خذ فسحة كافية من الوقت عند تناول الطعام:

كل في بطء، فإن الإسراع يضعف من عمل أعضاء الهضم. أن الهنود لا يفكرون قط في تناول الأشربة المشهية قبل الطعام وبعده. ولا أن يلتهموا بعض الطعام بطريقة آلية عاجلة، ولا أن يرووا ظمأهم بالجعة في مشرب. أن النظام العصري لحياتنا القلقة قد عجل حركة البناء الداخلي للجسم، وبالتالي غير من عاداتنا في تناول الطعام، إلى حد أن آلافا منا أصبحوا يعانون من "المعد العصبية".

وعلى ذلك فما أصدق قول القائل: "أنك تحفر قبرك بأسنانك!".

٤- قلل من إرهاف حساسيتك:

إن سوء الهضم العصبي ليس أكثر من رد فعل شخصي لموقف غير سار، ومن المستطاع تجنبه عن طريق مراعاة قليل من أسباب الصحة العقلية. والأمر بحاجة إلى قليل من التحليل الذاتي لتعديل الاستجابة المألوفة لمواقف الفشل، والإخفاق. وأنه لأكثر من مجرد مصادفة أن تجد الشخص المرهف الحساسية ذا معدة مرهفة الحساسية. ولقد اكتشف الدكتور "أوستن فوكس ريجز" أن الأطفال

المرهفي الحس، والعاطفة لا يقتصرون على الإفراط في البكاء، وحسب، بل أنهم يقاسون كذلك من اضطرابات هضمية، وقد يفقدون شهيتهم، وتضطرب أمعاؤهم، بل قد يكون رد الفعل العاطفي منهم للمواقف المؤلمة أن يفرغوا ما بأجوافهم!

قصت على مريضة كيف أن ابنتها البالغة من العمر سبعة أعوام تستطيع أن تفرغ ما بجوفها بإرادتها كلما تركتها أمها في عناية الخادمة! فكأن القيء رمز لشعورها بانعدام الأمن. وكان غلام صغير يشكو من شعوره بالمرض كلما ركب السيارة، ويتقيأ الطعام الذي تناوله كلما صحبه والداه في رحلة طويلة بالسيارة، وقد اتضح أن أباه يؤثر أخاه عليه، فاستعاض الغلام عن فشله في الظفر بعناية أكبر من والده عن طريق مرضه، ولما صحح الوالد الوضع، وشرح للغلام أنه مفرط في حساسيته، وأن عليه ألا يغار من أخيه الأكبر، اختفت هذه الأعراض اختفاء تامًا.

فإذا أردت أن تتحكم في معدتك، فتعلم أولًا أن تتحكم في عقلك، وتجنب الصراع العاطفي، أن الاطمئنان النفسي وسيلتك إلى الصحة الطيبة. وبيكربونات الصودا لا يمكن أن تشفي من سوء الهضم العقلي!

٥- لا تجعل معدتك ضحية الولع بالطعام:

إن لكل منا مزاجه الخاص في الطعام، ونحن جميعًا نختلف في احتياجاتنا، فالغذاء قطعًا مسألة شخصية بحتة، وفي حالة قرحة المعدة، أو الأمعاء قد يصبح ضرب خاص من الطعام ضرورة لازمة، ولكن الكثيرين منا يضللهم الولع بالطعام. إنك لا تستطيع أن تسوق السيارة، وأنت تدرس خريطة الطرق في الوقت نفسه، وكذلك أنت لا تستطيع أن تسير في حياتك العادية جاعلًا القيادة لقائمة الطعام،

فلماذا تجعل معدتك حقلًا لتجربة أشكال الطعام المختلفة؟

إن النباتيين يحاجون في صلاحية أكل اللحوم، ومع ذلك فإنه تأتي أحايين يعيش فيها الناس مددًا طويلة على غذاء من اللحوم كليًا، أو جزئيًا، دون أن تتأثر صحتهم، وليس هناك دليل يمكن الاعتماد عليه لتفضيل الغذاء النباتي على اللحوم. ولا ريب أن اللحوم غذاء شهي يمدنا بكثير من العناصر التي نحتاج إليها في أشكال متوافرة مريحة ممثلة.

وللناس آراء وهمية في الأطعمة، وكأغلب الآراء الكثيرة المتداولة بين الناس، لا يستند الكثير منها إلى أساس من الواقع، فنبات السبانخ مثلًا ارتفع إلى السماء في التقدير العام. ولا ريب أنه يحتوي على بعض الصفات الجيدة، ولكنه لا يستحق كل هذه الأناشيد التي رتلت في مديحه! فإذا كنت تحب نبات السبانخ فكل بلاد تردد، ولكن لا تعاقب نفسك لا لشيء إلا لأنك تعتقد أن هذه المادة "مفيدة لك"!

ولست بهذا استخلص أن مسألة الغذاء لا قيمة لها، وأن لك أن تتناول من الأغذية أي نوع منها يروق لك، وبأية كمية، بل الأمر على نقيض ذلك، فإن لموضوع الغذاء أهمية مقررة، ولكنه يجب أن يكون غذاء قيمًا معقولًا مكونًا من أطعمة سهلة، صحية مغذية. وحذار أن تكون من السذاجة إلى حد أن تأخذ وصفة غذائية من جار، أو قريب، أو من إعلانات الصحف!

فإذا كانت صحتك جيدة، وكان وزنك طبيعيًا، فلا أنت بدين جدًا، ولا نحيف مفرط النحافة، فإن الغذاء الذي تتناوله عادة يكون صالحًا لك إلى حد كبير.

٦- عود نفسك الاسترخاء:

إن التوترات التي تتراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر في حالة الهضم، فعليك أن تكف عن الإثارة الشديدة، وأبطئ قليلًا في حياتك، فإن العمل، والاسترواح يجب أن يتناوبا تناوبا سليما. والتذمر، والسخط، والاستياء قادرة على أن تجعل الطعام أقل إثارة للشهية، وبالتالي أقل قابلية للهضم. فمن واجبك، ومن فائدتك أن تبحث عن السعادة على الرغم من العقبات التي يصنعها القدر في طريقك. يجب أن تخلق لنفسك اهتمامات خارج نطاق عملك، وستذهل حين ترى الأثر البالغ الذي تجنيه، ومبلغ الحماسة التي تضفيها على عملك!

لي صديق تمتلئ صيدليته بالأدوية، فإن يشكو من معدته، وهو يقضي كل وقته في العمل، ولا يفرغ حتى لملاعبة طفله. أنه لم يتعلم كيف يستمتع بما لديه، فهو دائمًا مشغول الذهن بالخطط، والمشروعات التي ترمى إلى تحقيق أهداف بعيدة. فلا عجب إذا شعر بالشقاء، والتعاسة أغلب وقته. أن المعدة المهتاجة هي غالبًا نتيجة لعقل قلق.

لماذا لا تبرم عقدًا جديدًا مع الحياة، فتدرأ عن عقلك القلق، والتعاسة، والاضطراب؟ ولسوف تبرأ عندئذ من أهم مقومات سوء الهضم العصبي!

التحليل النفسي عن طريق تفسير الأحلام

"نبئني بأحلامك أنبئك بمستقبلك" هكذا فال الأنبياء من قبل.

أما المحللون النفسيون فيقولون اليوم: "أخبرنا بأحلامك نشخص لك متاعبك" فهل هذا ممكن؟ بالتأكيد، إذا استطاع الإنسان أن يفهم التفسير الصحيح للحلم. فإن ما يشتمل عليه الحلم له قيمة علمية، وقد اكتشف علم النفس أن الأحلام يمكنها أن تكشف عن الصراعات العاطفية المسئولة عن الأمراض النفسية، والعقلية.

أن الأحلام تكشف الستار عن رغباتنا، ومخاوفنا، وحبنا، وكراهتنا، وهي تميط اللثام عن أعمق مشاعرنا؛ لأن النفس الحقيقة تطفو على السطح حين نحلم.

و"إذا أردت أن تستشف طباع إنسان فدعه يسكر، وأصغ في عناية، ودقة لما يقوله، ولاحظ سلوكه". هذه ملاحظة سيكولوجية تنطوي على بعض الحقيقة، فكل إنسان يتفاوت رد فعله تحت تأثير الخمر، فالبعض يضحك، ويقوم بأعمال سخيفة، والبعض يبكي، ويسلك مسلك الأطفال، وآخرون يسلكون مسلك العنف، والشراسة، ومن الناس من ينطلق في الحديث (الطراز المعترف)، وينبئك بأشياء اعتاد أن يحتفظ بمثلها لنفسه. فالخمر تطلق الأفراد من قيود الكبت، والكتمان، وتحرر الرغبات التي ظلت مكبوتة زمنًا طويلًا فيعبر المرء عن شخصيته الداخلية.

والنوم يؤدي المهمة نفسها. ففي أعماق كل منا شخصيتان – تمامًا كشخصيتي الدكتور جيكل ومستر هايد– وفي أثناء النوم تنام شخصيتنا الواعية، ولكن اللاشعور ينشط إلى العمل، كما لو كان ليحقق المثل الدارج المألوف. "إذا غاب القط لعب الفأر"، فيجري الخيال منطلقًا في غير تحفظ. متحررًا من اعتباراتنا "الواعية"، وما درجنا عليه من عرف، وتقليد، وما أخذنا به رغباتنا، وميولنا من تهذيب. فإذا حلمنا، فإن نفوسنا الباطنة تكون قد انطلقت من كل قيد، لتمنحنا الفرصة لإشباع الأهواء التي نكبتها في يقظتنا.

فالحلم إذن مرآة لحياة الحالم العاطفية، وأحلامنا تختلف بقدر اختلاف طباعنا، وشخصياتنا الحقيقية.

وعسى أن تقول: "ولكني لا أحلم بتاتا" غير أنه من المستحيل أن ينام المرء دون أن يحلم، كما أنه من المستحيل أن ينام دون أن يتنفس، فالعقل نشط دائمًا، وكل ما هنالك أنك حلمت ثم نسيت الحلم. فما العلة في أننا لا نتذكر بعض أحلامنا؟ الدافع أننا نخاف أحيانًا أن نتذكر أحلامنا. فإذا كانت الأحلام رهيبة جدًا، فإن الطبيعة المركبة فينا تهب لإنقاذنا، وسرعان ما ينمحي الحلم!

فلم إذن نحاول تذكرها؟ ولم نعتمد نبش العش؟ لأننا في تحليلنا لأحلامنا نكون أقدر على تقدير عوامل اللاشعور التي تقلق حياتنا. إنها تلك العوامل التي كثيرًا ما تلقي الضوء على أسباب شقائنا، وفشلنا.

وفي استطاعتك ترويض نفسك على تذكر أحلامك. جرب هذه التجربة: اذهب إلى فراشك، وأنت عازم على أن تحلم، وحين تغفو عيناك، دع عقلك يشرد، واجعل إلى جانب فراشك قلما، وورقة، فإذا استيقظت في منتصف

الليل، أو في باكورة الصباح على أثر حلم، فأضيء الغرفة، وسجل الحلم، ثم عد إلى نومك مرة ثانية.

أما إذا لم تستيقظ خلال الليل فسل نفسك عن أحلامك قبل أن تبارح فراشك "ماذا حلمت؟" أنك في الدقائق الأولى التي تعقب اليقظة تكون أقدر على تذكر الحلم، فإذا فشلت مرة، ومرات فلا تيأس، وعاود التجربة، وأنا واثق أنك في النهاية ستكون قادر على تذكر أحلامك، وداوم على ذلك حتى تستطيع أن تجمع ما بين ٢٥ و٥٠ حلما مدونة، وعليك بعد ذلك أن تطالعها، وأن تدرسها في عناية، وأن تقدر حسب ما سنرشدك إليه من ترجمة الأحلام، ومدلولاتها.

وأول شيء يجب أن تعرفه أن الحلم ليس ظاهرة لا معنى لها، ولا فكرة من ورائها، وقد يبدو لك أنه لا رابطة بين الحلم، وبينك، ولا توافق بين أجزائه، ولكنه في الواقع جزء من العمل المركب للعقل.

والأمر الثاني: الذي يجب أن تتذكره هو أن الأحلام لها عدد من الأهداف المحددة في مقدمتها إشباع الرغبة.

ولنضرب مثلًا برجل يدعى "جون سميث". أنه رجل عادي، لا يملك القدرة على تحسين مركزه، وليس لديه من الحيوية، والنشاط ما يمكنه من استغلال قدراته. وهو يعيش في بلد صغير لا يزيد عدد سكانه على ١٠.٠٠٠ نفس، وهو يتطلع في حسرة إلى عمدة هذا البلد، غير أنه يعلم أنه ليست لديه أية فرصة لكي يصبح عمدة. ما كاد الليل يرخي سدوله ذات ليلة، وتغمض عيناه، حتى تلاشت الحقيقة المرة، وأزال النوم العقبات بقوة سحرية، ورأى جون

سميث نفسه في المنام، وقد انتخب عمدة للبلدة بأغلبية ساحقة، وأقبل الناس من كل فج عميق يزجون إليه التهنئة!

ولم يمكث هذا الحلم طويلًا، بل الواقع أنه استغرق لحظة خاطفة، ولكنه أحدث أثرًا عجيبًا في نفس جون سميث، فقد استيقظ في الصباح، وروحه المعنوية عالية. فقد كان عمدة، ولو في المنام! فهذا الحلم قد أشبع رغبة يتعذر تحقيقها في الحقيقة.

وكل منا تتراءى له في المنام أحلام لرغبات يتمناها، وهي ذات أثر حميد في نفوسنا، إذ يجعل الحياة جديرة بأن نحياها. فإن الذي يهمنا ليس حقيقة الحياة الصلدة فحسب، بل الإشباع العاطفي كذلك، وهو أمر نستخلصه من الخيالات، والأحلام، أكثر مما نستخلصه من الحياة الحقة!

وكم من رجل يدين بنجاحه إلى الأحلام. فإن الأحلام التي تحقق الرغبات يمكن أن تكون وحيًا، وإلهامًا، ومع ذلك ففيها يكمن الخطر. فإن بعضنا قد يفرطون في تعويض شعورهم بالنقص، بأن يتخيلوا أنفسهم في الذروة، ويحملون بأهداف لا يمكن تحقيقها، ويختصرون بذلك الطريق إلى النجاح. أما في الحقيقة فهم يخافون أن يتحدوا العقبات التي تقف في طريقهم، والواقع أن خمولهم يبلغ حدًا لا يسمح بتحقيق هذه الأحلام.

وأسوء من هذا أن نظن أن العالم ضدنا، ونأبى أن نتبين حقيقة قدراتنا. فما نحاول يومًا أن نقدر أنفسنا التقدير الصحيح، بل ننفر من هذا العمل الذي نراه مضنيًا، ونأبى أن نواجه الحقيقة الواقعة، وهي أنه يجب أن يكون لنا موقف جديد بإزاء ظروفنا، وعملنا، وأنفسنا.

فأنت أذن لا تستطيع أن تدير ظهرك للحقيقة، وتتوقع أن تتحقق رغباتك في الأحلام. والواقع أن السبيل الوحيد لتحقيق هذه الأحلام هو مواجهة الحقيقة، وإدارة الظهر للأوهام. إن الأوهام كاللص، تسرقنا الحيوية، والنشاط، وتسلبنا الثقة بالنفس.

وثمة وظيفة أخرى للأحلام تلك هي النكوص. فإذا كانت الحياة في هذه المرحلة التي بلغناها، على ما نحب، فإن الأحلام تتيح لنا فرصة عجيبة للارتداد إلى أسعد لحظات الطفولة غير المسئولة! تلك الطفولة التي ينعم فيها الإنسان بخلو البال، وعدم الاكتراث بشيء إلى جانب ما يناله من عطف الوالدين. ولا تحسب أن النكوص إلى الماضي مقصور على العصبيين، فمن المشكوك فيه كثيرًا أن يكون هناك إنسان لم ير في منامه حلمًا للنكوص.

وكلمة تحذير يجب أن تقال أيضًا في هذه الحالة: إذا كثرت مثل هذه الأحلام، فمعنى هذا أنك ترتد إلى الماضي أكثر مما يجب. والإنسان عليه أن يحيا لحاضره، ومستقبله، فإننا لا نستطيع أن نعيد حياة الأمس، بل علينا أن نهتم باليوم، والغد.

ووظيفة ثالثة للأحلام هي إطلاق سراح المحظورات، والممنوعات فثمة أهواء، وعواطف بدائية تعتمل داخل أنفسنا نود أن نطلق لها العنان، ولكن "الضمير" يقف حائلًا دون ذلك.

ونضرب مثلًا برجل اسمه وليم جونز. أنه رجل متزوج، وله أولاد، وهو عضو محترم في المجتمع، ولا يمكن أن تحكم عليه من مظهره إلا أنه رجل سعيد، بل موفور السعادة، ولكنه في واقع الأمر شقي تعس. أن المغامرة الغرامية التي

أدت إلى زواجه قد انطفأت جذورها منذ أمد طويل، والحبيبة التي هام بحبها قد أصبحت زوجة عادية لا تثيره البتة، في حين أن قلبه لا ينفك يتشوق إلى الحب والغرام. ولكنه رجل مستقيم حاد كالسيف، وقلما يلقى نظرة على امرأة أخرى؛ لأنه يرى أنه يرتكب بذلك ذنبًا. فإذا جن الليل واغفى الوعي، انطلقت عواطفه المحظورة من سجنها وراح عقله يشرد في كل اتجاه، وطفق يتخيل نفسه في مواقف تترامى فيها عليه، لا امرأة واحدة، بل نساء عديدات يتمنين نظرة منه!

ولا لوم عليه، ولا تثريب في هذه الأوهام، فإن زوجته باردة في علاقاتها الزوجية، ولهذا فإن اتصالاته بها قليلة نادرة.

ومن المرجح أن زوجته مثله ترى مثل هذه الأوهام، وتتخيل أمثالها!

وتحذيرنا لمثل ذلك الرجل، وتلك المرأة أن عليهما أن يتيقظا لما في الحياة من إمكانيات، وأنه لأمتع للنفس، وأصح للجسم أن نبحث عن الحب في الحياة الحقيقية بدلًا من الخيال.

وقد يحقد موظف على رئيسه؛ لأنه عنفه تعنيفًا مؤلما لم يستطع له ردًا خوفًا على رزقه، ومثل هذا الحقد لا بد له من متنفس، فهو أما أن يرى في الحلم أن رئيسه قد قتل، وأما أن يرى نفسه وقد نصب مكان الرئيس فثأر لنفسه منه!

وتحذيرنا من مثل هذه الأحلام أنها تدل على ميول عدوانية يجب الحذر منها، وخاصة إذا اتجهت نحو أشخاص معينين.

وما شأن الأحلام التي تتكرر؟ من الناس من يحلم بصفة مستمرة أنه وقع، وسقط. أن الحلم الذي يتكرر على مر الأعوام لدليل على وجود جذور صراع

نفسي دفينة. ومثل هذا الصراع قادر على تغيير شخصيتنا تمامًا. فالإنسان الذي يحلم دائمًا بالاجتماعات المتكررة مع أشخاص مشهودين، أو باكتشاف دواء للجنون، أو السرطان، أو بالظفر بثروة كبيرة، إنما يعوض مركب نقص عميق الجذور.

هذه إذن الخطوط العريضة لأحلامنا: إشباع الرغبات، النكوص، إطلاق المحظورات، الأحلام المتكررة، وقلما تجد حلمًا لا يدخل ضمن هذا الإطار.

ولا تدجيل، ولا شعوذة في تفسير الأحلام، وأنه لعمل يغري المنطق، والذكاء. وما عليك إلا أن تنظر إلى الحلم كأنه لغز عليك أن تحله، وأن تعمل على تنسيق أجزائه بعضها ببعض فتتكشف لك حقيقته. وقد تفتح هذه الصورة عينيك فتقدر نفسك تقديرًا جديدًا، وتتسلط أضواء جديدة على مواضع الضعف في نفسك، وعلى عواطفك التي كانت غامضة عليك، والتي تسبب لك الشعور بالشقاء، والتعاسة، والإحساس بالذنب.

أعرف نفسك. فإذا استطعت، فإنك تسير إلى عالم أحلامك في غير خوف، وفي هدوء، وتأخذ منها العبرة، والثمرة.

مدلولات الأحلام:

أنواع الأحلام:	- مدلولاتها:
١- أحلام الحصول على الثروة.	- تعويض عن الفقر، أو الضائقة المالية.
٢- أحلام الغرام.	- الظمأ إلى الحب.

٣- أحلام السقوط	- الخوف من الامتثال لشيء لا يرضى عنه المجتمع، أو لا يرضى عنه الضمير.
٤- أحلام الحديث مع قريب ميت.	- الرغبة في إنكار موته، أو الرغبة في الانضمام إليه.
٥- الأحلام التي ترى فيها أنك سرقت.	- الخوف من عدم الاستقرار.
٦- أحلام الطفولة "للكبار".	- الرغبة في الرجوع إلى الشباب الخوف المقنع من الشيخوخة، والموت المقترب.
٧- الأحلام التي تظهر فيها الحيوانات المتوحشة في حالة هجوم (للنساء).	- الخوف من الاعتداء الجنسي.
٨- أحلام القتل في حادثة، أو الموت نتيجة مرض.	- الإحساس بالذنب (الحاجة إلى العقاب. رغبة انتحارية مقنعة).
٩- أحلام الحريق (والاحتراق).	- شهوة مصحوبة بخوف من الأغراء.
١٠- أحلام الاتصال الوثيق بأناس بارزين.	- تعويض عن الشعور بالنقص الاجتماعي.
١١- أحلام الظلام، أو الدفن حيًا، أو الجنازات.	- الخوف من الموت.
١٢- أحلام التردد.	- فقدان الثقة والخوف من المستقبل.

١٣- أحلام النجاح، والشهرة. – مركب نقص.

١٤- أحلام السياحة، والرحلات. – الرغبة في الفرار من الحقيقة.

١٥- أحلام التأخر دائمًا، وعدم اللحاق بالقطارات، أو السيارات، أو التأخير عن المواعيد (للنساء). – البرود الجنسي.

١٦- أحلام الفشل، أو الإفلاس (لمتوسطي العمر من الرجال). – رغبة الموت المقنعة، والموجهة لذلك الشخص.

١٧- أحلام العري، أو شبه العري في المجتمع. – الرغبة في إطلاق ما منع أدبيًا.

١٨- أحلام التهديد، أو وجود الإنسان في موقف خطير. – الخوف من كارثة، وشيكة الوقوع.

١٩- أحلام السرقة، أو مخالفة القانون، أو الاعتداء. – ميول عدوانية مكبوتة.

٢٠- أحلام الأضرار بإنسان نحبه. – شعور بموقف (حب –كراهية) نحو ذلك الشخص.

٢١- أحلام السرور، والاحتفالات، واللهو. – شقاء مكبوت (رغبة في الهروب من بيئة تعسة).

٢٢- أحلام النشاط الجنسي المتعدد. – تفكير في رغبة (كبت جنسي).

٢٣- أحلام السجن، أو النضال للفرار. – صراع (خوف الهزيمة من اليأس، ومن الإخفاق).

٢٤- أحلام الجنون. - الخوف من عمل شيء لا يكون المرء مسئولًا عنه من الوجهة العقلية.

الإصابات النفسية

كنت منطلقًا بسيارتي ذات يوم، وإذا بحادثة تعترض طريقي. وكانت سيارة تاكسي قد صدمت سيدة مسنة، ورأى رجل البوليس إشارة الطبيب على سيارتي، فدعاني إلى أن ألقي نظرة على المصابة. ولما اقتربت من السيدة المصابة كانت جموع غفيرة قد التفت حولها، وكان بعض القريبين منها يبذلون بعض الجهود الرحيمة في إسعاف هذه السيدة، غير أن واحدًا صاح فيهم قائلًا، أنه يجب إلا تمس حتى ترسل المحفة لنقلها، فقد يضرها النقل دون أن نعرف، وأنه يجب أن تتولى أمرها أيد طيبة. وقد تبينت أن الإسعافات الأولية التي نالتها هذه السيدة ممن كانوا حولها كانت سببًا في إنقاذ حياتها.

وبعد أن قدمت ما استطعت من المساعدة، وسرت في طريقي رحت أفكر في مرضاي الكثيرين الذين يعانون من إصابات نفسية دون أن يتقدم أحد لمعونتهم.

فما هي الأضرار النفسية، وما هي الإسعافات الأولية التي يستطيع الإنسان تقديمها؟

أن العقل يمكن أن يصاب بالضرر كالجسم تمامًا، فهناك الحادثة السيكولوجية التي يمكن أن تخلف وراءها جرحًا يؤثر في سعادة الإنسان المستقبلة، ويطلق الأطباء النفسيون على مثل هذا هذه الإصابات السيكولوجية اسم "الصدمات النفسية"، ومن أمثلتها تلك الفتاة التي تبلغ السادسة عشرة من عمرها، والتي اعتدى عليها

زوج أختها السكير، فعانت من هذه الحادثة "صدمة نفسية"، نشأ عنها موقف عصبي نحو الجنس، والرجال، فقررت أن تظل عانسًا، وأن تقاسي الشعور بالذنب؛ لأنها لم تعترف بالحادثة لأختها المتزوجة!

وهناك العديد من الإصابات النفسية، ومن بينها ذلك الضرر الشائع، ونعني به "الحزن". والناس يختلفون في رد الفعل بإزائه، فالبعض يصبح هستيريًا، والبعض الأخر يقف منه موقفًا فلسفيًا، في حين أن الكثيرين يصبحون، وقد استولت عليهم الكآبة، بل يتولاهم المرض كنتيجة لحزنهم وكمدهم، كالأرملة التي يقضي زوجها نحبه، ولا يترك لها شيئًا تعيش منه. ومثل هذه المرأة من السهل أن تصبح عصابية، يرثى الناس لفجيعتها في البداية، ثم يتجنبونها لمظهر الحزن الدائم الذي تبدو فيه، وأغلب الأرامل يستطعن أن يجدن لأنفسهن مكانًا في المجتمع دون حاجة إلى بذل مجهود بدني شاق، والأمر لا يحتاج إلا للثقة بالنفس، والعزم الوطيد. أن المرأة التي تحسن الطهو تستطيع أن تشرف على مطبخ صغر، والخياطة الماهرة تستطيع أن تفتح حانوتًا صغيرًا للثياب الصغيرة، أو الكبيرة، أو أن تصبح مربية. وكرم الأيام كفيل بأن يعمل على زيادة قدراتها، وتحسين مركزها الاقتصادي.

أما الأرملة التي لا تجد لها عملًا، والتي تظل حزينة فإنها خليقة بأن تغدو عصابية من فرط الأنانية، والعداء المستحكم. وقد تظن أنها حزينة على زوجها الراحل. وإنها لحزينة فعلًا عليه، ولكن حزنها الأكبر على افتقادها الصداقة، والراحة، والاستقرار. فالحزن يتركز حول نفسها على مر الأيام، فإذا لم تعالج من هذه الحالة، فإنها ستصبح عصابية ميئوسا من شفائها.

وفيما يلي بعض القواعد الضرورية التي يجب إتباعها إذا انبعثت مشكلة الحزن:

١- إذا توفى أحد أفراد العائلة فلا تحبس دمعك، فالبكاء طبيعي في مثل هذا الموقف، فالتعبير عن الحزن بالبكاء خير من كبته، على ألا يبلغ الأمر حد الهستيريا، فقد رأيت بعض الناس يشدون شعورهم، ويطلقون الصرخات، والصيحات، وهذه حالة غير طبيعية، وأكبر الظن أنهم يفعلون ذلك حتى لا يتهموا بأنهم لم يحزنوا على المتوفى!

٢- إن النظرة الفلسفية للأمر، وتذكر حقائق معينة، منها إننا جميعًا سنموت يومًا ما، وأن القضاء يطرق الأبواب غير مرغوب فيها، وإن آلافا، وآلافا من الدور تنكب، نقول إن مثل هذه الحقائق يمكن أن تخفف من حزننا.

فمن واجب الإنسان أن يعتبر الحزن مسألة عامة، وظاهرة تعم الناس جميعًا، دون أن نفقد شعورنا، ونصبح عديمي المبالاة.

٣- يمكن القضاء على الحزن بأن نحول النشاط العاطفي الناشئ عنه، والذي يقوض الصحة إلى عزم لتحقيق هدف أساسي.

لي صديق كاتب أديب ماتت أخته، ولم يكن له في العالم غيرها، وكانت تساعده في كتاباته، فكان طبيعيًا أن يحزن لموتها أشد الحزن، ولكني نصحته أن يقوم بتأليف كتاب جديد، وأن يهديه إلى روح أخته، وإلى ذكراها. وقد خفف هذا العمل كثيرًا من حزنه.

ولا شك أن للدين أثره البالغ في تخفيف الحزن.

الإخفاق في الحب

إن الحاجة إلى العطف حاجة أساسية في كل إنسان، والحب هو أعظم قوة في العالم، وهو روح الأديان جميعًا، فالحياة بغير حب لا معنى لها.

على أنه من سوء الحظ أن أولئك الذين نشئوا، وترعرعوا، وقد افتقدوا الحب في آبائهم ينكرون وجود الحب! وهناك آخرون أصيبوا بضرر نفسي، بعد خيبة أمل في غرامهم، في حين أن البعض الآخر يعتبرون أن حوادث طلاقهم تمثل نهاية حياتهم الغرامية!

غير أن المرء يستطيع أن يقي قلبه من الصدمة التي تتلو خيبة الأمل. أنظر إلى "الكهربائي" الذي ندعوه لإصلاح الأسلاك الكهربائية. أنه يأخذ حذره من أن يصل التيار إلى يده، وذلك بأن يغلق التيار، أو بأن يرتدي قفازًا من المطاط. كذلك يجب أن نفعل لكي ندرأ عن قلوبنا صدمات خيبة الأمل.

وخير ما يفعله المرء أن يقف موقف المقامر الذي يعرف أنه معرض للخسارة كما هو معرض للربح.

وجندي المدفعية يضع في أذنه قطعة من القطن حتى لا يصاب بالصمم. والإنسان الناضج يجب أن يوطد نفسه منذ البداية على أنه قد يفشل في حبه، أما إذا سمح لنفسه بأن يمرض بسبب فشل حبه، فإن ذلك دلالة على عدم نضجه عاطفيًا.

وإذا عادت المرأة من المحكمة بعد طلاقها فلا جدوى من تفكيرها فيما كان يمكن أن تكون عليه حياتها الزوجية، وأن تظل تفكر في هذا الأمر طويلًا. ومثلها في ذلك مثل من يظل يتساءل ماذا يكون شكل العالم لو اختلفت نتيجة الحرب الأخيرة.

وليس بالإنسان حاجة؛ لأن يحني رأسه خجلًا إذا تم طلاقه، فإن الفرصة سانحة لتكرار الزواج، وخير للإنسان أن يبحث عمن يشاركه الحب، والحياة، من أن يظل معلقًا بأجنحة كيوبيد دون ثمرة!

العيوب البدنية

مع كل عيب بدني كالأسنان المعوجة، أو السمع الضعيف، أو البدانة المفرطة، يحدث رد فعل عقلي غير سعيد. على أن كثيرًا من الجنود الذين شوهتهم الحرب وجدوا أنه لزامًا عليهم أن يكيفوا أنفسهم لظروفهم البدنية، وأن يعيشوا حياتهم بأطراف صناعية.

وإلى الذين يعانون من هذه العيوب البدنية ننصح بما يلي:

١- أبحث أولًا عما إذا كان يمكن تحسين الحالة التي تشكو منها.

٢- فإذا كنت جربت كل ما يمكن أن يقدمه إليك الطب، ولم تصل إلى نتيجة، فلا مفر من أقناع نفسك أنه من الغباء، والسخافة أن تشعر بالنقص؛ بسبب أمر لا حيلة لك في إصلاحه. وهذا ينطبق على أولئك الذين يشعرون بشعور النقص بسبب لون بشرتهم، أو جنسيتهم!

٣- تعلم كيف تعوض نقصك. كالأعمى الذي يجد الراحة في دراسة الموسيقى، وشحذ موهبته الفنية، أو الفتاة التي ينقصها الجمال فخلقت من نفسها شخصية جذابة، ومحدثة لبقة.

إن الإنسان الذي تستأصل إحدى كليتيه لا يموت؛ لأن الكلية الباقية تقوم بعمل الاثنتين. فالعاهة، أو العيب البدني كفيل أن يحفزنا إلى تعلم ما لم

نكن نتعلمه لو كانت أجسامنا سليمة تمامًا.

الحياة المتزنة بعد الخمسين

كان منتصف العمر قديمًا معناه تجاوز سن الأربعين، أما اليوم فقليلون هم الذين يعتبرون أنفسهم في منتصف العمر، وهم في الأربعين. أن متوسط العمر عندهم يبدأ من الخمسين كأنما يتوقع كل إنسان أن يصل إلى المائة. ومن النادر أن تبدأ سن الشيخوخة عند الستين بل أصبحت تعتبر ابتداءً من السبعين!

وبلوغ الإنسان سن الشيخوخة يرجع إلى موقف الإنسان لا إلى شرايينه. فالسن ترتفع بك عاجلًا، أو آجلًا، ولكن لا حاجة بك إلى أن تصبح كهلًا.

أن في استطاعتك أن تجوب الحياة كما فعل قبلك كثير من "السائحين" الشجعان، الذين كافحوا السنين بقلوب قوية جريئة.

وقد تمسكنا زمنًا طويلًا بعقيدة قديمة هي أنه لا مفر للإنسان من كهولة مريضة، كما نتحدث في تشاؤم عن أعوام الانهيار. ولكننا خلقاء بأن نظل في عهد الشباب إذا اعتنقنا الأفكار الشابة مهما يهرم الجسم على مر السنين. وسيتحول الشعر إلى اللون الأبيض، ويخف مع الزمن، وستتصلب الشرايين، وتفقد العضلات قوتها، وسيتجعد الجلد، ويتلاشى رونقه، ولكن ما قيمة ذلك إذا كانت الروح شابة؟؟

إن العقل لا يهرم إلا حين ندع أفكارنا تتجمد، وتسد طريق التقدير. إن العقل ينضج، ولكنه لا يهرم كباقي أعضاء الجسم، أو على الأقل أن عملية التدهور بطيئة حتى لا تكاد تتضح في أغلب الناس، وقد برهن العلم على ذلك. فكل عمل تستطيع أداءه حسنًا، وأنت في سن العشرين، أو الخامسة

والعشرين، تستطيع أن تؤديه تمام الأداء، وأنت في سن الستين، أو السبعين، أو حتى في سن أكبر من ذلك. يقول البروفسور "نورندايك":

"أما من ناحية القدرة العقلية فليست هناك حاجة إلى "سن التقاعد". وهناك الكثير مما يرجح أن الإنسان كلما كبر في السن أصبح أكثر قيمة. أنه يملك نفس القوى التي كان يملكها في مطلع رجولته فضلًا عن ثروته من التجارب، والمعرفة بعمله الشخصي، وهي أشياء لا يستطيع أن يظفر بها الشاب مهما يبلغ من الذكاء".

وكما أسلفنا القول، فإننا نستطيع أن نحتفظ بشبابنا إذا ظلت أفكارنا شابة، وليس معنى هذا أن نعود إلى خفة الشباب، ولا إلى هندمة الثياب، واللهو، فليس أسخف من كهل يقلد الشاب في لهوه. وإنما الذي نعنيه أن نداوم على الاهتمام بتقدم العالم، وعلى الاستمرار في الدراسة، والاحتفاظ بروح الدعابة، وإلا نغتر بأنفسنا، أو بآرائنا، وإلا نقلل من قيمة الآخرين، ومن قيمة آرائهم، وإذا ذاك لن نهرم بل نكون:

شـــــبابا كإيماننـــــــــا.

كهـــــــولا كشكوكنـــا.

شـبابا كثقتنا بأنفســنا.

كهــــولا كمخاوفنـــا.

شــــبابا كآمالنـــــــا.

كهـــــــولا كيأســــنا.

وبعض مآسي الكهولة تنشأ نتيجة للإخفاق المنبعث بطريق مباشر، أو غير

مباشر من الاضطرابات الجنسية كالبرود الجنسي، أو القصور الجنسي (العنة).

والقصور الجنسي معناه عدم القدرة على الاتصال الجنسي المرضى، وهو عار في رأي الرجل، ودليل على فقدان الرجولة!

وكثير من الرجال يصلون إلى سن متقدمة دون أن يفقدوا القوة الجنسية، في حين يصاب آخرون بالقصور الجنسي؛ بسبب اتجاهات عصابية، ومثل هذا القصور يمكن أن يعالج بالتحليل النفسي.

وهناك صراع شبيه بهذا ينبعث في عقول النساء. ففي خلال فترة الخصوبة تتطلع النساء إلى الوقت الذي لا تضايقهم فيه فترات الطمث التي يقاسين فيها المتاعب، كما يتطلعن إلى الوقت الذي لا يتخلله خطر الحمل، والولادة. ولكن حين يأتي ذلك الوقت لا يجدن السرور الذي كن يتوقعنه من وراء حصولهن على هذه الحرية، بل يعتريهن ما يعتري الرجال من خوف فقدان الرغبة الجنسية، كما يعتريهن الخوف من أن يزهد أزواجهن فيهن، وينصرفن عنهن إلى نساء أصغر سنًا، فيبادرن لهذا إلى التجمل، والتزين، وارتداء الثياب البراقة، وارتياد بيوت التجميل. أو على العكس قد يلجأ إلى ما تلجأ إليه طائفة منهن، وهو الإكثار من الطعام، وإضافة طبقات جديدة من البدانة على أجسامهن، ويهملن هندامهن وزينتهن، ويفقدن الاهتمام بكل شيء عدا منازلهن، وأطفالهن، وأحفادهن، ثم يستيقظن ليجدن أن شابات صغيرات جميلات قد سلبنهن أزواجهن، فتنشأ في قلوبهن المرارة من صدمة القدر، وقسوته، دون أن يدركن أنهن قد خدعن أنفسهن!

ويقال إن السنوات الخمس الأولى من الزواج هي التي تقرر هل يتوافر

الانسجام للزواج، أو لا يتوافر؟. ومنتصف العمر كذلك ذو أثر حاسم في الاحتفاظ بتماسك الزواج. ومن الأمور العادية أن نسمع بتحطيم حياة زوجية بعد أن تنقضي عليها ٢٥ سنة بل ٤٥ سنة! ومن الأسباب الجوهرية لتداعي هذه الزوجية اضمحلال الحب الجنسي بين الزوجين. ومن الزوجات من يحسبن أن النشاط الجنسي مقصور فقط على النسل، وليس لإرضاء الرغبات الجنسية التي لا تنقطع بعد انقضاء فترة الخصوبة. والبرود الجنسي الذي تفاخر به بعض النساء فخرًا زائفًا، قد يدل على عصاب، وهو كالقصور الجنسي في الرجال، يسهل علاجه.

إن الطبيعة قد حددت زمنًا معينًا للحمل، ولكنها لم تقطع دابر الرغبة الجنسية، فهذه الرغبة الجنسية، تبقى الرباط بين المرأة، وزوجها قائمًا، يقول سولسكي: "إن الأعوام من صنع الإنسان، ومن صنع نظرته إليها. وفي استطاعة المرء أن يغني أغنية الشباب كما كان يغنيها، وهو في الثامنة عشرة من عمره، ولكنها في سن الثمانين تكون ذات معنى أكبر، وأعظم".

وخير وسيلة لنخدع الناس في عمرنا، هو أن نتعلم كيف نكبح عواطفنا المثبطة التي تحول دون مزاج عقلي سديد يعتمد عليه الشباب إلى حد كبير.

خطة للسعادة

منذ أعوام، التقيت في إحدى البواخر برجل رأيته لا يكف عن الشراب، والتحدث إلى هذا وذاك، وإطلاق الضحكات الصاخبة يمينًا، وشمالًا. وما رأيته يومًا إلا في هذه الصورة المرحة غير أن الطبيب النفسي لا ينخدع كما ينخدع الناس بمثل هذه المظاهر، وتستطيع عينه أن تنفذ من خلال هذا التمويه إلى الحقيقة. وعجبت أي حزن عميق يكبته هذا الرجل! وحين التقيت به لم يسعني إلا أن أسأل هل كان هرجه، ومرجه قناعًا، يريد أن يدفع به صراعًا عميقًا، وأن يخفيه عن الأعين؟

وكأنما سر الرجل إذ وجد في هذا الوجود إنسانًا، يستطيع أن يدرك حقيقة ما يعانيه، فانطلق في غير تحفظ يقص على قصته. لقد تكشفت زوجته عن امرأة خائنة عابثة ناكثة بالعهود الزوجية، وأسوء من هذا أن أخلص أصدقائه، وأقربهم إلى نفسه، كان شريكها في الجرم، والخيانة، فكأنما كان الخنجر الذي أصاب قلبه ذا نصلين. وحاول أن يصفح، وينسى، ولكنه لم يستطع، ووجد من العسير عليه أن يفعل الأمرين: الصفح، والنسيان، ولهذا آثر أن يفر من الحقيقة المؤلمة، وأن يقضي حياته "في أكل، وخمر، ومرح".

وكانت هذه محاولة فاشلة بطبيعة الحال. فكلما انفرد بنفسه تذكر الحادثة، وأحس بالفراغ يحيط به. أن أسلوبه الزائف في أبداء المرح المصطنع لا يمكن أن يدوم، ولا قدرة له على شفاء قلبه الجريح، فالحقيقة لا يكفي الفرار منها، وكان أجدر به أن يواجه الحقيقة المرة، وأن يعالجها في مهارة.

لقد صدق داروين حين قال: "إن البقاء للأصلح". فإن الضعيف يخور، ويتهاوى، أما القوى فيبقى، وكل إنسان منا يختار – شعوريا أولًا شعوريًا – هل يواجه الحياة بقلب قوي جريء أم بقلب ضعيف؟ وهل يتقدم لمصارعة العدو، ومقاومته، أم يستسلم، ويتقهقر؟ وحين تتراكم المتاعب على رؤوسنا فإننا نجد أغراء في الالتجاء إلى أي شيء، طيبًا كان، أو خبيثًا، يساعدنا على النسيان، أو على الفرار من الحقيقة المؤلمة.

فلم يفشل كثير منا في الظفر بالسعادة؟ إننا طالما سمعنا "كيف تكون سعيدًا؟ ولكننا لم نسمع الكثير عن "لم نشقى؟"، والطبيب قبل أن يتعلم "كيف" يشفى المريض لابد له أن يتعلم "لم" هو مريض؟".

والشقاء مرض بلا مراء، بل هو تسمم ذاتي للعقل، فلنعالجه إذن كمرض له علاج شاف محدد في متناول أيدينا. فضع بيانًا له، كما تدون أعراض مرض جسماني.

وفيما يلي نذكر سموم الشقاء، وأعراضها، ولكل منها ترياق محدد، فأبحث من خلالها عن أسباب شقائك، وعالجها.

سموم الشقاء، وعلاجها

السم رقم (١) "الهروب":

الأعراض:

الفرار، والهرب من الحقيقة، التنصل من تبعات الحياة، وعدم القدرة على تقبلها: السعادة الزائفة.

ملاحظة:

الأشخاص الذين يقبلون على احتساء الخمر رغبة في إغراق أحزانهم- وهي إحدى وسائل الفرار- ينتحرون لا شعوريًا.

- الترياق.
- الواقعية.
- التوجيه.

واجه الحقيقة. قم بواجباتك، والتزاماتك. وقابل الصعاب برباطة جأش، وتوقف عن التغرير بنفسك، فإنك لن تستطيع حل مشاكلك بالفرار منها، وحذار أن تأخذ نفسك، أو مشاكلك مأخذ الجد الشديد (فمستشفيات الأمراض العقلية مكتظة بالأشخاص الذين سمحوا لأنفسهم بأن تهزمهم أحزانهم الشخصية). أعقد العزم على أن تتحدى من الآن فصاعدًا كل عقبة تعترض طريقك دون أن تستسلم لها. واعترف أن الأشياء القيمة هي غالبًا صعبة المنال.

السم رقم (٢) ...... الخوف:

الأعراض:

فقدان الثقة، العصبية، المخاوف المرضية (الفوبيا) المبالغ فيها. القلق.

ملاحظة:

الاضطرابات المالية، وعدم الاستقرار المالي، والمتاعب الزوجية، والمصاعب الجنسية، والخلافات العائلية، والقلق بسبب سوء الصحة، كلها تستقر كأجسام غريبة في صميم العقل، وتحدث "خراجًا عقليًا". وليس للقلق،

والمخاوف من عمل إلا أن تمهد السبيل للشقاء، والتعاسة، وتقضي على الحماسة للحياة.

الترياق:

الشجاعة.

التوجيه:

لا تحاول أن تصبح مدمن قلق، وضع نصب عينيك أن تسعين في المائة من الأمور التي تثير قلقنا، لا تقع، ولا تحدث البتة، والشجاعة هي خير السبل الدفاعية للحيلولة دون اقتحام الخوف عقولنا. وتستطيع أن تفوز بالشجاعة تدريجًا، فالمرء عادة يستطيع أن يقويها، ويألفها بالتنظيم. واستخدام هذه الشجاعة في كل حروبك ضد عوائقك الكبرى. وفهم الخوف هو نصف العلاج، وبدلًا من الإغضاء عن مشكلتك عليك أن تواجهها، وتحللها تحليلًا دقيقًا، وتبحث عن حل لها بعقل، وحكمة. فإذا كنت لا تزال تشعر أنك بحاجة إلى معونة، وإرشاد وتبصير، فلا تتردد في أن تعرض أمرك في صراحة على الطبيب النفسي، فهو كفيل بأن يعلمك كيف تستعيد ثقتك بنفسك. والشجاعة ليست إلا إعادة تعليم وتثقيف، وهو ما يفعله الطب النفسي للمريضة، وهو أمر لا غنى للإنسان عنه، فإنه الخط الفاصل بين السعادة، والشقاء، وبين النجاح، والفشل.

السم رقم (٣) "الأنانية"

الأعراض:

الجشع، والطمع، والمادية، والإفراط في العداء، والرغبة في الأخذ دون

الإعطاء، وقليل من الإنتاج مع توقع الكثير من الجزاء.

الترياق:

الإيثار. الأريحية.

التوجيه:

لا تستغل أصدقاءك. لا تصنع جميلًا، وأنت تنتظر الجزاء أن السعادة الحقة تأتي عن الرضاء النفسي الناشئ عن معاونة الآخرين، وتقديم التضحية دون انتظار الجزاء. ولن يخيب أملك يومًا، فللعطف جزاؤه دائمًا، فحاول أن تغير طريقتك، وأن تصنع جميلًا لصديقك حتى لو لم يقدره. حاول أن تبسم في وجه كل إنسان في الصباح فإن أثر ابتسامتك سيشيع السرور في نفسك. وهذا هو المهم، فإن السعادة تبدأ من الداخل.

السم رقم (٤) الركود:

الأعراض:

الشعور أنك سقطت في وهدة، وأنك تسير في حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور، وتؤدي العمل الذي ظللت تؤديه أعوامًا طويلة دون أن يتخلله تغيير، وتسير في الحياة بلا هدف وبالتالي بلا أمل.

الترياق:

الطموح.

التوجيه:

كما تفعل في تنويع طعامك لجعله شهيًا، يجب أن تضع التوابل في حياتك

بأن تنفس عن نفسك بضروب التسلية. ادفع نفسك فوق أمور الحياة المألوفة، واجعل لنفسك أهدافًا تسعى لتحقيقها، وتسلح بالحماسة للحياة، ضع قائمة بالأمور التي تود أن تنجزها في هذا الأسبوع، والأسبوع الذي يليه، وما بعدهما، الأمور التي تبعث الكبرياء في نفسك إذا ما أديتها. ولا تجلس في انتظار سنوح الفرص بل اخلقها، فإذا كنت طموحًا، وكنت مثابرًا، وعاقدًا العزم على السير قدمًا، فما من قوة في الأرض تقف عقبة في طريقك، أو تصدك عن غايتك. ولا تنضم إلى أولئك الأفراد الذين يشقون؛ لأنهم لم يؤدوا يومًا عملًا جديرًا بالذكر، أو لم يبذلوا أي مجهود.

السم رقم (٥) – مركب النقص:

الأعراض:

الهيبة، الخجل، الجبن، فقدان الثقة، الشعور بالنقص.

الترياق:

الثقة.

التوجيه:

أن الثقة للنجاح كالهواء للرئة، وكما يقول دارون: "أن الذين يستطيعون الانتصار هم الذين يعتقدون أنهم يستطيعون". والثقة تكتسب ولا تورث فعود نفسك الثقة بنفسك تكسب نصف المعركة. أن مما يزيد من تعقيد علاج العصبيين أنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم، وإليك حقيقة دعها تترسب في أعماق عقلك: "إن النجاح يبدأ من اللحظة التي تغرس فيها الثقة في نفسك".

السم رقم (٦) – عشق الذات (النرجسية)

الأعراض:

مركب التفوق، الإفراط في تقدير الذات، الغرور الزائد، الخيلاء، الكبرياء الزائفة.

الترياق:

التواضع.

التوجيه:

لا تنشد الشهرة بطريقة ممقوتة، فالأشخاص المغرورون يفقدون أصدقاءهم بسهولة، وفقدان الأصدقاء ينشر التعاسة. فالثقة بالنفس إذا زادت عن حدها ينشر التعاسة. فالثقة بالنفس إذا زادت عن حدها أصبحت "عائقا" كفقدانها. فلا تكن ذلك الذي يعرف كل شيء. وتعلم عن طريق الإصغاء. فالتواضع طبيعة عند كل نوابع الرجال، وعباقرتهم، والناس يتقبلونك على حقيقتك لا على ما تحاول الظهور به.

السم رقم (٧) – الرثاء للنفس:

الأعراض:

العبوس، وشرود الذهن، نوبات دورية من الكآبة، الاستغراق في النفس، السعي وراء العطف، أفكار عدم الجدارة، والاتهام الذاتي.

الترياق:

التسامي.

التوجيه:

لا تكن منطويًا على ذاتك. أنس نفسك، وتجنب أن تصبح "عاطفيًا" باكيًا، مكروبًا من جراء شعورك بالقنوط، والإشفاق، ولا تلازم الدار باستمرار، بل عليك أن تنشئ لنفسك في الخارج أمور تثير اهتمامك، ووثق صلتك بالأمور الجميلة في الحياة، واختر لنفسك هواية تشغل بها نفسك في أوقات فراغك، كالأدب، أو الفن، أو الموسيقى، ففيها تثقيف ذاتي.

وتثقيف الروح ضروري للسعادة، أما الرثاء للذات فلا يؤدي إلا إلى الشعور بالكآبة، وعدم الرضاء عن النفس، ونظرة التشاؤم إلى الحياة. أنه ليس طبيعيًا أن يشعر الإنسان بالحزن على نفسه، فهاجم هذا الإحساس بتكوين روح الدعابة.

السم رقم (٨) – عدم التسامح:

الأعراض:

كراهية الطبقات. الذم، والتقريع، ضيق الذهن. التعاظم. كراهية الأجناس. التزمت الديني. رد الفعل العاطفي المتذبذب.

الترياق:

ضبط النفس.

التوجيه:

هدئ عواطفك عن طريق ضبط النفس، وانظر إليها نظرة ذكية، واذكر أن العالم لكل هؤلاء الناس، وأنه للجميع، سواء رضيت، أم لم ترض، فيجب أن

تروض نفسك على احتمال خصائص الناس المحيطين بك، وتجنب جمود الشخصية كما تتجنب المرض. ولا تحكم على الرجل بجنسه، أو دينه، أو رصيده في البنك بل بصفاته، وأخلاقه.

السم رقم (٩) – الكراهية:

الأعراض:

الرغبة في الانتقام، الشعور بالاضطهاد. القسوة. الحرب.

الترياق:

الحب.

التوجيه:

طهر قلبك من الحقد، والكراهية، وتعلم أن تصفح، وتنسى. أن الكراهية هي "المادة" التي يصنع منها الشقاء، والتعاسة. والناس الذين يكرهون، يكرهون أنفسهم؛ لأنهم يكرهون! فلم إذن تحتفظ بالأحقاد؟ أما من ناحية الانتقام (الذي هو رد فعل طفلي) فإنك تتملق عدوك حين تبين كل هذا الاهتمام به. أن هناك ترياقا وحيدًا للكراهية، وذلك هو الحب. أنه أقوى ما يملكه الإنسان.

وبعد احتفظ بهذا الجدول، وأرجع إليه حين تشعر بالكآبة، وثبوط الهمة، واستخدمه كإسعاف أولى في وقت الضرورة.

ارسم لحياتك خطة

ماذا تبغي من الحياة؟

الإنسان العادي سيجيب على ذلك بقوله "الصحة، والسعادة، والنجاح" وهذه هي الأمور التي نريدها، وننشدها جميعًا. ومع ذلك كم منا من يسعى لتحقيقها؟

أن سير الحياة على وتيرة واحدة أكل، ونوم، وعمل، من أعم، وأشيع أسباب الشقاء، والتعاسة.

خطط عملك، وأعمل على تنفيذ خطتك!

تعلم أن تمضي على الدوام وفقًا لخطة احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التي تريد إنجازها، وخطتك للعمل غدًا، وفي الشهر القادم، وفي السنة القادمة، وقد يبدو هذا في بادئ الأمر عمل أطفال، ولكن جرب طريقة "الورقة، والقلم" ورسم الخطة.

أن جانبًا كبيرًا من سعادتنا في الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا. ومن الأشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن يجرفهم التيار. أنهم ربابنة سفن في البحر يجولون فيه على غير هدى، وإلى أين المسير؟ هذا أمر لا يهمهم!

وماذا يكون لو أن الخطة التي رسمتها قد اعترضها عائق فجائي؟ أن عليك في هذه الحالة أن تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة. إذ يجب ألا نتشبث بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف. ووضع خطة معناه العمل

على تحقيقها، والنجاح في تحقيقها يفضي بك إلى السعادة. كالمهندس الذي يشيد الجسر، فهو إنما يشيده بناء على تصميم موضوع، ونجاحه في إنشائه يسعده، فلم لا تستعرض ما تريده من الحياة، وما تبتغي تحقيقه من الأهداف؟ ثم تطبق "خطة الحياة".

وأنا أنا قض "جوته" في قوله: "إن الحياة فن يجب أن يتعلمه كل إنسان، ولكن ما من أحد يستطيع أن يلقنه لأحد". فأني اعتقد أن الحياة الناجحة علم. وما دام العلم هو "حقائق منظمة"، فمن الطبيعي أن نفترض أن علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة.

وفيما يلي خطة من عشرة بنود تساعدك على اكتساب الصحة، والسعادة والنجاح، ولك أن تعدلها، وتحورها، أو تستخدمها جميعًا:

١- لكي تتمتع بالصحة البدنية، والعقلية:

يجب أن تنال القدر الكافي من النوم، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة، فارع قواعد الصحة الملائمة لك، ورفعه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

٢- لكي تعرف نفسك:

أدرس مواضع الضعف، وعوض نفسك عن النقص. ضع قائمة بقدراتك، وإمكانياتك، وحلل أخطارك، وأصلحها، وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذف، وحصافة، وتكشف عن الدوافع التي تختفي وراء سلوكك؟. أفهم ما فيك من "مركب النقص"، وتغلب عليه. وحذار أن تيأس. أصلح شخصيتك من وقت لأخر، كلما دعت الضرورة، واجعلها كما تود أن تكون.

٣- لكي تتمكن من معاشرة الناس:

كم صدقًا، ولكن في لباقة، وكياسة، وتوخ المرح في مناقشتك، وتجنب التهكم، والسخرية في الجدل. وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال، والتسامح، والحب. وكن عطوفًا غير أناني. وتجنب كل مظاهر الغرور، ولا تكن صلب الرأي عنيدًا.

٤- لكي تتكيف مع عملك:

اهتم بعملك، وأده في مهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة، وكن سمحًا متعاونًا، وأحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن التفتيش عن الأخطاء. ولا تهمل مظهرك الخارجي، ولا تعجل لك أعداء في العمل، وأهتم بشئونك وحدك، وأحسن تقدير الغير.

٥- لكي تكيف حياتك الجنسية:

أقرأ ما كتب في هذا الموضوع من الناحية العلمية. وروض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس، واستخدم العقل لإرشادك إلى سلوكك. وأرع قوانين الصحة الجنسية، واحذر أن تكون عصبيًا مكبوتًا، وتجنب كلا من الحياء المصطنع، أو الفوضى، والانغماس. وتحاش المخاوف غير الطبيعية، وتعلم إعلاء حيويتك. واستشر طبيبًا نفسيًا إذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك.

٦- لكي تنجح في زواجك:

أجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة، وشهر عسل مستمر، تجنب الغيرة، والجدل، وكن منصفًا، واجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس

شريكك. كن عطوفًا متسامحًا، وتعلم كيف تضحي. لا تنتقد، ولا تؤنب في قسوة، واضبط عواطفك، وإياك أن تصبح "أعزب"، وأنت متزوج، أو "عانسا"، وأنت متزوجة!

٧- خطة للتنفيذ:

لا تتوقف عن التعليم، وسر دائمًا في طريق التقدم، ولا تكن كسولًا، واجتهد في تحقيق آمالك، واحذر أن تثبط همتك، ووجه جهودك إلى هدف واحد، وتمم ما بدأت به دائمًا، وتعلم أن تستمتع بعملك، وأن تستغل كل إمكانياتك، وتكتسب الثقة عن طريق العمل.

٨- خطة للاستمتاع بالحياة:

روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل، ولا تكن متشائمًا، أضحك كثيرًا، وأكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء، وأحصل على نصيبك الأسبوعي من التسلية، والترفيه، وأخلق اهتمامات جديدة، وهوية ترضاها. اقرأ كثيرًا من الكتب الجديدة، واستمع إلى الموسيقى، وتقبل السعادة كحالة عقلية (إن من غير الطبيعي أن تكون شقيًا بائسًا).

٩- اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة:

تمسك بعقيدتك الدينية، ودافع عن مثلك العليا، وأخلق في نفسك مناعة ضد الخيبة، ولا تكن مفرطًا في إرهاق الضمير، وقلل من النزعة المادية في نفسك، وكف عن استغلال أصدقائك، وتجنب التحيز، والتعصب، ولا تحقد على أحد، واحذر أن تصبح عدو نفسك.

١٠- لكي تمنح العالم خير ما تستطيع:

كن نافعًا، وكن اجتماعيًا، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن مصدر وحي والهام لغيرك، وأشرك العالم معك في نجاحك، وأمدد يد المعونة في الأمور الجديرة. عاون البائس، وتقبل تبعات الحياة في رضاء، وأبذل جهدك في كل ما تؤديه، وكن جزءًا من العالم الذي تعيش فيه.

أن كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلًا من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الآمن. وهم يمتثلون للقدر؛ لأنهم لا يتكهنون بما تأتي به الحياة من يوم لآخر.

وأني لأعتقد أن **الخوف** هو أساس كل الاضطرابات العصبية، والنفسية، وقد قال أحد الحكماء يومًا: **"**أن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه**!"**.



الفهرس